

المجلة رقم 1 لفن الطعام
fatafeat
وصفات مضمونة النجاح
وصفات جيمي بالداخل
85 وصفة
ما فيش أحلى من المطبخ!
عدد كلّه حب
أشهى خبز حورية
وصفات من مصر
4 ولايم رومنسية
طعام خاص بالأطفال
طعام خفيف عالجيب
تورتات القلوب
ضلع حمل مشوي ص 108
February 2011 IMPZ
9 789948 153580 >
الإمارات: ٢٥ درهم – السعودية: ٢٥ ريال – الكويت: ٢ دينار – البحرين: ٢,٥ دينار – عمان: ٢,٦ ريال – قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه – لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة – الأردن: ٤,٥ دينار – سوريا: ٣٥٠ ليرة – تونس: ١٠ دينار – International: $7, €5

قائمة طعام فبراير



78

مداخلة من جيمي أوليفر في هذا العدد وكل عدد من الآن وصاعداً ولتأخذوا إبتكارات جيمي إلى مطبخكم!

عشاء رومنسي

من قال أنه على العشاء الرومنسي أن يكون عشاءً في أفخر المطاعم؟ حضروا الآن أفخم العشوات في المنزل واجعلوا الأحباء فخورين بما تقدمونه لهم من أطباق رائعة!

39

وصفات للأطفال

لتجعلوا أطفالكم سعداء بتناول الطعام جربوا هذه الوصفات التي ستصبح طعامهم المفضل..

25

أروع خبز في البيت

من أجدر من الشيف حورية لنتعلم منها كيفية صنع الخبز في المنزل؟ دعونا الآن نمنح أحباءنا فرصة التمتع برائحة الخبز الذكية في جميع أرجاء البيت.

97



خطوة خطوة

تقطيع ضلع الحمل وشيه

108

لنتعلم خطوة خطوة كيف نقطع ضلع الحمل على الطريقة الفرنسية ونقوم بشيّه بأشهى طريقة.



كعكات القلوب

13

لنعبر عن حبنا بالحلويات وهذه المرّة، حلويات لذيذة ولكن تتميز أيضاً بأنها على شكل قلب لتدخل البهجة والحب إلى قلوب كل أحبابنا!

خفيف عالجيب

61

وفروا الآن مع أروع الوصفات دون أن يؤثر هذا التوفير على الطعم اللذيذ والشهي ولا تدعوا لأحد فرصة الشعور بتوفيركم.

الأبواب

من مصر



83

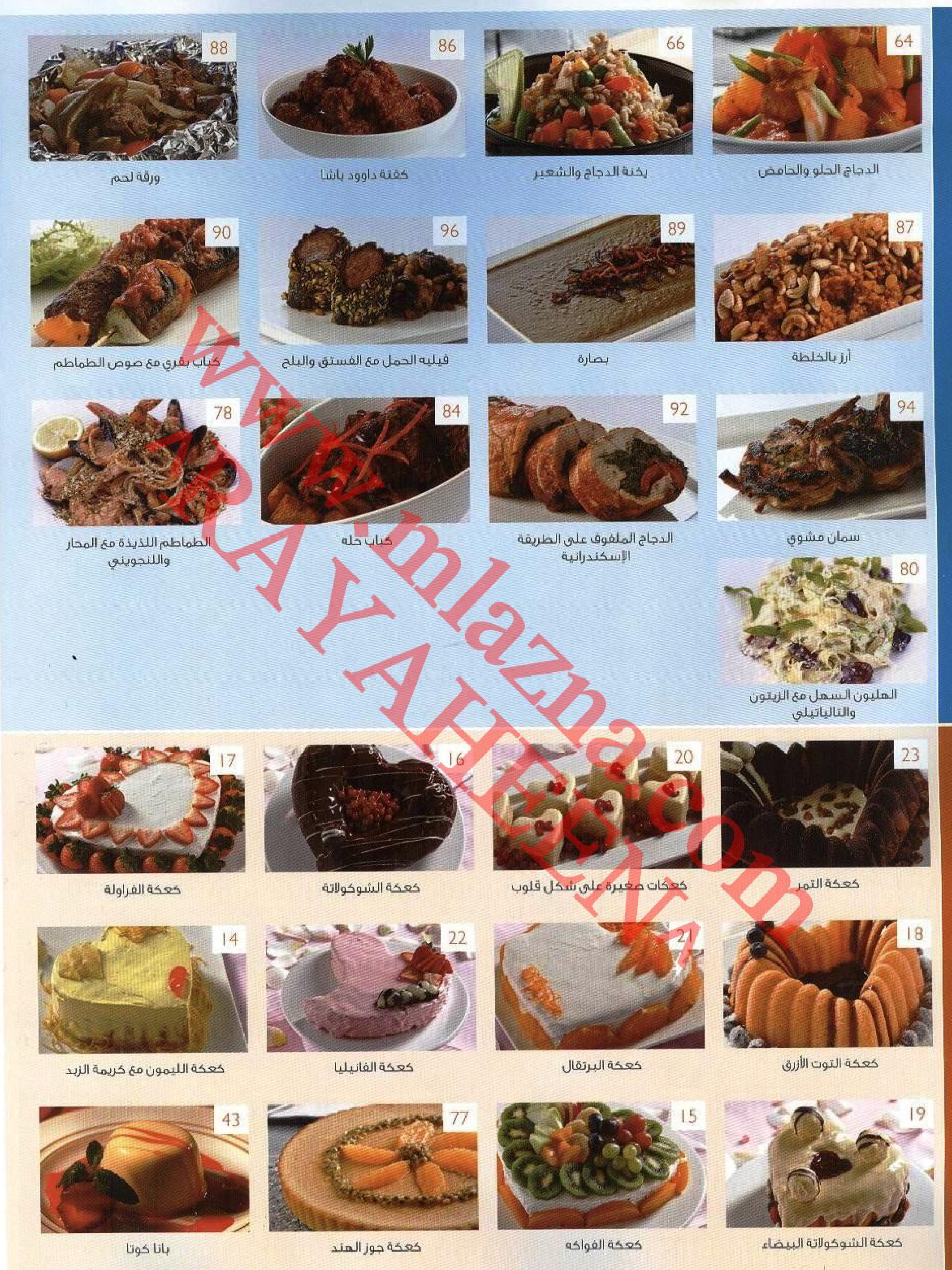
وصفات يقدمها الشيف طارق لوصفات من مصر ولكن مبتكرة بأحدث الطرق وعلى طريقته الخاصة.

قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة

قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة

الحلويات

المشروبات

أكاديمية فتافيت

fatafeat Academy Step-by-Step



كلمة الناشر

إسمحوا لي بأن أدلّكم على الطرق العديدة التي من خلالها يمكنكم التواصل معنا:

- www.fatafeat.com
موسوعة الطعام التي يمكنكم إيجاد كل وصفاتنا فيها، وباللغة العربية. عندما تقومون بزيارة موقعنا، تأكدوا من رؤية مئات فيديوهات الوصفات، وآلاف من الوصفات المرسلة من قبلكم أنتم «محبي فتافيت». كذلك يمكنكم الإشتراك في نادي «فتافيت الحياة حلوة».

- www.3labali.tv نافذة أخرى الى فيديوهات الوصفات

- www.takhayal.com موقع الشركة الأم

- www.Arabian-Delights.com أمّا هذا الموقع الجديد فهو يحتوي على أفضل ما في المطبخ العربي من وصفات، ولكن باللغة الإنكليزية.

- ومن الناحية الإجتماعية، فيمكنكم دائماً التواصل مع شيفاتكم المفضلين بالضغط على «محادثات» (Discussions) حين تزورون هذه الصفحة الخاصة بفتافيت على الفيس بوك www.facebook.com/fatafeatTV

- www.facebook.com/BurdaArabia هو المكان الذي من خلاله يمكنكم معرفة كل ما هو متعلق بالإصدار الجديد

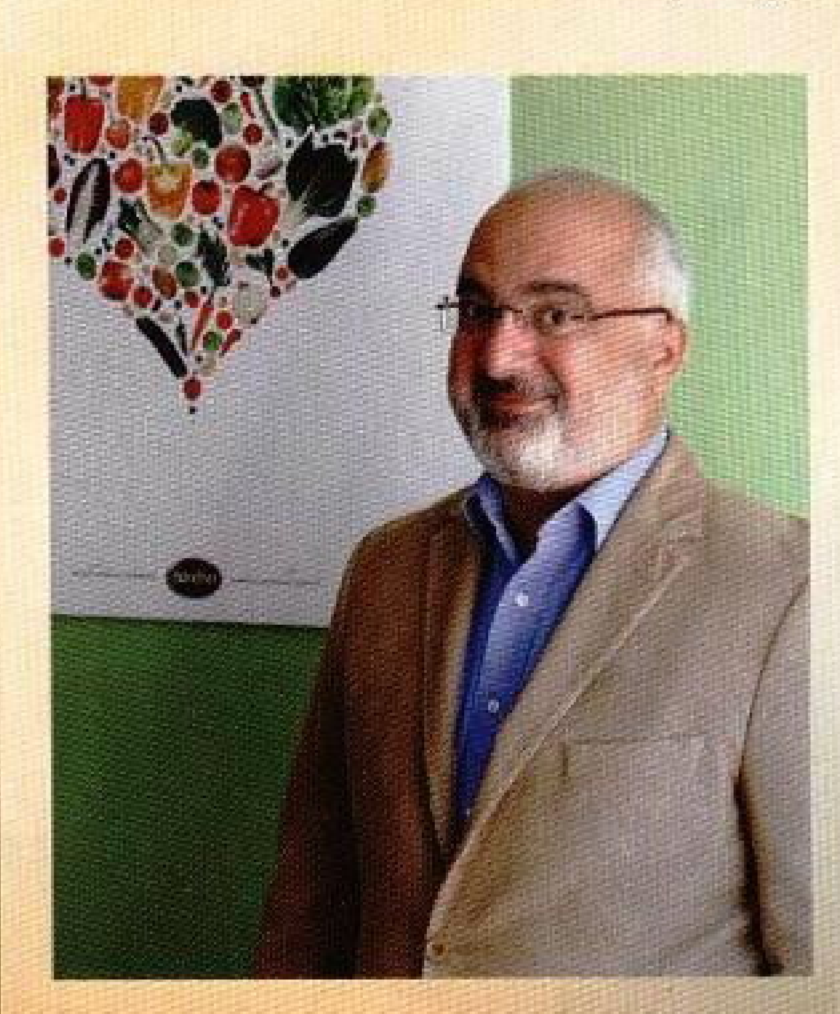
- ولتبقوا على تواصل مع فريق عمل الأفراح وكل ما لديهم من أفكار رائعة لكل عروس، زوروا:

www.facebook.com/MarthaStewartWeddingsME

- أما عنتر، فبإمكانكم دائماً الوصول اليه على تويتر (Twitter):
@Fatafeat

أحرّ الأمنيات مني ومن كل فريق فتافيت،

يوسف الديب



الشيف إكو

كعكات القلوب لعيد القلوب

أروع وأعظم ما في الكون يتمثل بأصغر كلمة عرفها اللسان، ألا وهي الحب. وقد تعارف على مدار الأيام بين كافة شعوب الارض، أن شعار الحب يتمثل في رسم القلب. فجميعنا صغاراً وكباراً نرسم قلباً لنعبر للحبيب عن مشاعرنا. هذه المرة قررنا في فتافيت أن نرسم قلوباً تؤكل لنعبر لأحبائنا عن الحب بطريقة حلوة ومذاق شهي. ها هي مجموعة قوالب القلوب يقدمها لكم الشيف إكو لترضي جميع الأذواق والذويقة، ولتنعموا بالحب والسعادة إلى الأبد.

كعكة الليمون
مع كريمة الزبد



المقادير

2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
2 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب من الزبد
1¼ كوب من السكر الأبيض
3 بيضات
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
1 كوب من الحليب

الحشو:
1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون
½ كوب من عصير الليمون الطازج
1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
6 ملاعق كبيرة من الزبد
¾ كوب من السكر الأبيض
صفار 4 بيضات (مخفوقين)

طبقة التزيين:
4 أكواب من السكر المطحون
½ كوب من الزبد المطرى
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
1 ملعقة صغيرة من بشر الليمون
2 ملعقة كبيرة من الحليب

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيتا خبز على شكل قلب مقاس الواحدة منهما 8 بوصات بالزيت.
2. يخلط الدقيق مع البيكينج باودر والملح ويوضع الخليط جانبًا.
3. في وعاء كبير الحجم يخفق الزبد مع السكر لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى ويخلط، وبعده الفانيليا، ثم يضاف خليط الدقيق بالتبادل مع الحليب ويخلطا جيدًا إلى أن يمتزجا.
4. يصب العجين في الصينيتين المجهزتين ويخبز لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة، ثم تنقل الكعكتان إلى رف تبريد لمدة 10 دقائق، قبل أن تقلبا على رف سلكي لتبردا تمامًا.
5. في قدر متوسطة الحجم تخلط 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون مع ½ كوب من عصير الليمون ونشا الذرة إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم تضاف 6 ملاعق كبيرة من الزبد و¾ كوب من السكر ويغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة، ويستمر في الغليان لمدة دقيقة واحدة مع التقليب المستمر.
6. في وعاء صغير الحجم، وباستخدام خفاقة سلكية، يخفق صفار البيض إلى أن ينعم، ثم تخفق معه كمية صغيرة من خليط الليمون الساخن، وبعدها يصب خليط البيض في القدر ويخفق بسرعة، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط مع التقليب المستمر إلى أن يصبح سميكًا.
7. يصب الخليط في وعاء متوسط الحجم، ويضغط غلاف بلاستيكي على السطح مباشرة لمنع القشرة من التكون على الوجه بينما يبرد الخليط، مع مراعاة أن يبرد في درجة حرارة الغرفة، ثم يحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
8. لإعداد طبقة التزيين، في وعاء كبير الحجم يخفق السكر المطحون مع الزبد وعصير الليمون وبشر الليمون إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يضاف الحليب ويخفق وترفع السرعة مع الاستمرار في الخفق إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
9. لتجميع الكعكة، باستخدام سكين مسنن طويل تقطع كل كعكة إلى نصفين أفقيًا لتصبح هناك 4 طبقات، ثم توضع طبقة منها على طبق تقديم بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى ويفرد عليها نصف حشو الليمون، ثم توضع طبقة أخرى على الحشو ويفرد عليها ½ كوب من طبقة التزيين، ثم توضع طبقة ثالثة ويفرد عليها النصف المتبقي من حشو الليمون، وبعدها توضع الطبقة الأخيرة وتفرد بقية طبقة التزيين على وجه وجوانب الكعكة.
10. تزين بفصوص الليمون وبشره، وتحفظ في الثلاجة إلى أن تقدم.

المقادير

- بياض 4 بيضات
- 6 ملاعق كبيرة من الماء
- 2 كوب من السكر الأبيض
- صفار 4 بيضات
- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1½ ملعقة كبيرة من نشا الذرة
- ½ كوب من الماء
- 1 عبوة من الحليب المكثف المحلى
- صفار 3 بيضات
- 1 كوب من العنب الطازج المشكل
- 2 حبة من الكيوي (مقطعتان إلى شرائح)
- 1 موزة ناضجة مقطعة إلى شرائح
- ¾ كوب من الخوخ المقطع إلى شرائح
- ½ تفاحة خضراء مقطعة إلى شرائح
- ½ تفاحة حمراء مقطعة إلى شرائح
- 2 كوب من الكريمة المخفوقة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مساحتها 10 بوصات بالزيت وترش بالدقيق.
2. في وعاء زجاجي أو معدني كبير الحجم يخفق بياض البيض مع الماء إلى أن تتكون قمم ناعمة، ويستمر في الخفق مع إضافة السكر بالتدريج إلى أن تصبح قمم بياض البيض صلبة، ثم يستمر في الخفق على سرعة متوسطة مع إضافة صفار البيض واحداً تلو الآخر.
3. يخلط الدقيق مع البيكينج باودر ويقلب الخليط برفق مع العجين، ثم يصب العجين في الصينية المجهزة.
4. يخبز العجين في الفرن لمدة من 30 إلى 35 دقيقة إلى أن تغرس خلة أسنان في المنتصف وتخرج نظيفة، ثم تبرد الكعكة في الصينية لمدة 10 دقائق قبل أن تقلب على رف سلكي كي تبرد تمامًا.
5. يقلب نشا الذرة مع الماء في وعاء صغير الحجم إلى أن يذوب، ثم يوضع جانبًا.
6. في قدر متوسطة الحجم يخفق الحليب المكثف المحلى مع صفار البيض، ثم يغلى الخليط على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع التقليب المستمر، ثم يضاف خليط نشا الذرة، وعندما يصبح الحشو سميكًا يرفع عن النار ويترك جانبًا كي يبرد.
7. يخلط العنب المشكل مع الخوخ والكيوي والتفاح في وعاء متوسط الحجم.
8. باستخدام خيط أو سكين مسنن تقطع الكعكة إلى نصفين أفقيًا ويفرد خليط الفواكه على النصف السفلي من الكعكة، ويصب أي عصير من الفاكهة على الفاكهة لترطيب الكعكة، ثم يفرد حشو الكريمة على الفواكه، ثم يوضع النصف الآخر من الكعكة.
9. تفرد طبقة من الكريمة المخفوقة أو نوع الكريمة المفضل على الكعكة.
10. تزين بالفواكه المشكلة وتقدم.



كعكة الفواكه

كعكة الشوكولاتة

المقادير

صفار 3 بيضات كبيرة الحجم
بياض 1 بيضة كبيرة الحجم
1 كوب من السكر الأبيض
⅔ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
⅓ كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى
1¼ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
½ ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
⅛ ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب من زيت الذرة
⅓ كوب من الماء
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
¼ ملعقة صغيرة من كريمة الطرطير

كريمة الشوكولاتة المخفوقة:
½ كوب من كريمة الخفق الثقيلة
¼ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
2 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
¾ ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو

الجاناش:
227 جم من الشوكولاتة الحلوة المرة (مقطعة إلى قطع صغيرة)
¾ كوب من كريمة الخفق الثقيلة
2 ملعقة كبيرة من الزبد غير المملح

للتزيين:
½ كوب من الشوكولاتة البيضاء المذابة
كرات شوكولاتة بيضاء
كشمش أحمر

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 177 مئوية مع وضع الرف في منتصف الفرن، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مقاس 9 بوصة بالزبد وترش بالدقيق.
2. لإعداد الكعكة، يفصل صفار البيض عن بياضه، ويوضع كل منهما على حدة في وعاء منفصل، ويضاف بياض البيضة الإضافي إلى البياض، ثم يغطى الوعاءان بغلاف بلاستيكي ويوضعا في درجة حرارة الغرفة لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام.
3. في تلك الأثناء ينخل ⅔ كوب من السكر الأبيض مع الدقيق ومسحوق الكاكاو والبيكنج باودر وبيكاربونات الصودا والملح، ثم يوضع الخليط جانبًا.
4. في كوب عيار يخفق الزيت مع الماء ومستخلص الفانيليا.
5. في الخلاط الكهربي يخفق صفار البيض لمدة دقيقة أو دقيقتين على السرعة العالية، ثم تخفض السرعة إلى منخفضة ويصب خليط الزيت ببطء ويخفق معه إلى أن يمتزجا تمامًا، ثم يضاف خليط الدقيق بالتدريج ويخفق إلى أن يمتزج جيدًا.
6. في وعاء آخر يخفق بياض البيض بمضرب كهربي يدوي إلى أن يصبح رغويًا، ثم تضاف كريمة الطرطير ويستمر في الخفق إلى أن تتكون قمم ناعمة، ثم يضاف أثناء الخفق ⅓ الكوب المتبقي من السكر الأبيض بالتدريج إلى أن تتكون قمم صلبة، ثم باستخدام سباتولا مطاطية كبيرة الحجم أو خفاقة سلكية يخلط البياض مع العجين برفق إلى أن يمتزج معه.
7. يصب العجين في الصينية المجهزة ويخبز لمدة من 30 إلى 35 دقيقة، أو إلى أن يغرس سيخ خشبي في منتصف الكعكة ويخرج نظيفًا، ثم تبرد الكعكة على رف سلكي. لرفع الكعكة من الصينية، يمرر سكين حاد على جوانب الصينية من الداخل لتحرير الكعكة، ثم تقلب الكعكة على رف سلكي.
8. لإعداد كريمة الشوكولاتة المخفوقة، في وعاء كبير الحجم تخلط الكريمة مع مستخلص الفانيليا والسكر ومسحوق الكاكاو، ثم يغطى الوعاء ويوضع في الثلاجة ومعه المضارب لمدة 30 دقيقة على الأقل، ويفضل أن يستمر هذا لمدة ساعة كي يذوب مسحوق الكاكاو، وبعدها يخفق الخليط إلى أن تتكون قمم صلبة.
9. بعد أن تبرد الكعكة تمامًا توضع على سطح مستوي، وباستخدام سكين مسنن تقطع الكعكة أفقيًا إلى طبقتين، ثم تقلب الطبقة العليا بحيث يصبح وجه الكعكة هو قاعها وتفرد عليه كريمة الشوكولاتة المخفوقة، ثم توضع الطبقة الثانية من الكعكة على الكريمة، بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أسفل، ويضغط عليها برفق، وبعدها تغطى الكعكة بغلاف بلاستيكي وتوضع في الثلاجة لعدة ساعات أو طوال الليل قبل تغطيتها بالجاناش.
10. لإعداد الجاناش، توضع الشوكولاتة المقطعة في وعاء متوسط الحجم من الستانلس ستيل، ثم يوضع الوعاء جانبًا، وتسخن الكريمة والزبد في قدر صغيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة إلى أن يغليا، ثم يصب الخليط المغلي في التو على الشوكولاتة المقطعة ويترك لدقائق قليلة كي تذوب الشوكولاتة، ثم يخلط الخليط كله برفق باستخدام خفاقة إلى أن يصبح ناعمًا.
11. توضع الكعكة على رف سلكي موضوع فوق صينية خبز، فبهذه الطريقة سيسقط الجاناش في الصينية إذا تقطر، مما يجعل عملية التنظيف أسهل.
12. تزين الكعكة بكرات الشوكولاتة، ثم يصب الجاناش على الكعكة، وباستخدام سباتولا كبيرة الحجم يفرد الجاناش على الكعكة بضربات كبيرة من أجل دفع الجاناش إلى الجوانب كي يغطيها بالتساوي، وإذا تبقت نقاط غير مغطاة، فتغطى بالجاناش الذي تجمع في الصينية.
13. تنقل الكعكة بحرص إلى طبق التقديم وتحفظ في الثلاجة إلى أن تقدم.
14. تزين الكعكة بالشوكولاتة البيضاء المذابة باستخدام شوكة وتقدم مع الكشمش الأحمر.

كعكة الفراولة

المقادير

- 2 كوب من السكر الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من الجيلاتين بنكهة الفراولة
- 1 كوب من الزبد المطرى
- 4 بيضات (في درجة حرارة الغرفة)
- 2¾ كوب من دقيق الكعك المنخول
- 2½ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1 كوب من الحليب كامل الدسم (في درجة حرارة الغرفة)
- 1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ كوب من الفراولة المهروسة (مصنوعة من الفراولة المحلاة المجمدة)
- 500 جم من الفراولة الطازجة
- 2 كوب من الكريمة المخفوقة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيتا خبز على شكل قلب مقاس الواحدة منهما 9 بوصات بالزيت.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الزبد مع السكر والجيلاتين إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
3. يضاف البيض ويخفق واحدة تلو الأخرى مع الخلط جيدًا بعد كل إضافة.
4. يخلط الدقيق مع البيكينج باودر، ويضافا ويقلبا مع العجين بالتبادل مع الحليب، ثم تضاف الفانيليا والفراولة المهروسة، وبعدها يقسم العجين بين الصينيتين المجهزتين.
5. يخبز العجين في الفرن لمدة من 25 إلى 30 دقيقة، أو إلى أن يغرس سكين صغير في منتصف الكعكة ويخرج سليمًا، ثم تترك الكعكتان لتبردا في الصينيتين على رف سلكي لمدة 10 دقائق قبل إخراجهما كي تبردا تمامًا.
6. تفرد طبقة من الكريمة المخفوقة أو نوع الكريمة المفضل على الكعكة.
7. تزين بالفواكه المشكلة وتقدم.



كعكة التوت الأزرق

المقادير

- 1 كوب من الزبد المطرى
- 2 كوب من السكر الأبيض
- 2 بيضة
- 1 كوب من الكريمة الحامضة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 كوب من التوت الأزرق (طازج أو مجمد)
- ½ كوب من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ كوب من جوز البيقان المقطع
- 1 ملعقة كبيرة من السكر المطحون (للرش)
- توت أزرق طازج
- مربى توت أزرق (اختياري)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مقاسها 9 بوصات بالزيت وترش بالدقيق.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الزبد مع السكر إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم يخفق معه البيض واحدة تلو الأخرى، ثم تضاف الكريمة الحامضة والفانيليا وتقلبا.
3. يخلط الدقيق مع البيكنج باودر والملح ويضاف الخليط إلى خليط السكر ويمزج معه، ثم يضاف التوت الأزرق ويقلب.
4. يوضع نصف العجين باستخدام ملعقة في الصينية المجهزة.
5. في وعاء صغير الحجم يخلط السكر البني مع القرفة والبيقان، ثم يصب نصف هذا الخليط على العجين في الصينية، ثم يضاف بقية العجين على الوجه، وبعدها يرش عليه بقية خليط البيقان.
6. يخبز العجين لمدة من 55 دقيقة إلى ساعة في الفرن، أو إلى أن يغرس سكين في الكعكة ويخرج نظيفًا، وبعدها تبرد الكعكة في الصينية على رف سلكي قبل أن تقلب في طبق تقديم ويدق على الصينية بقوة كي تخرج منها الكعكة.
7. تزين بالتوت الأزرق الطازج والمربى، وترش بالسكر المطحون قبل التقديم مباشرة.





كعكة الشوكولاتة البيضاء

المقادير

2½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
½ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
½ ملعقة صغيرة من الملح
200 جم من مربعات الشوكولاتة البيضاء (مقطعة)
½ كوب من الماء الساخن
1 كوب من الزبد المطرى
1½ كوب من السكر الأبيض
3 بيضات
1 كوب من اللبن الرائب

طبقة التزيين:

6 مربعات مقطعة من الشوكولاتة البيضاء
2½ ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
1 كوب من الحليب
1 كوب من الزبد المطرى
1 كوب من السكر الأبيض
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
كرات شوكولاتة بيضاء
شوكولاتة على شكل قلوب
مربى فراولة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. ينخل الـ2½ كوب من الدقيق مع بيكاربونات الصودا والبيكينج باودر والملح ويوضع الخليط جانبًا.
3. توضع الشوكولاتة البيضاء في وعاء من الصلب فوق قدر صغيرة الحجم بها ماء ساخن وتذاب على درجة حرارة منخفضة، وتقلب إلى أن تنعم، ثم ترفع عن النار وتترك لتبرد في درجة حرارة الغرفة.
4. في وعاء كبير الحجم يخلط 1 كوب من الزبد مع 1½ كوب من السكر إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى مع الخفق جيدًا بعد كل إضافة، وبعدها يضاف خليط الدقيق بالتناوب مع اللبن الرائب، ثم تضاف الشوكولاتة البيضاء المذابة و1½ ملعقة صغيرة من الفانيليا.
5. يصب الخليط في صينيتي خبز على شكل قلب مساحة الواحدة منهما 9 بوصات، ويخبز لمدة من 30 إلى 35 دقيقة إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة.
6. لإعداد طبقة التزيين، في وعاء متوسط الحجم يخلط 200 جم من الشوكولاتة البيضاء مع 2½ ملعقة كبيرة من الدقيق و1 كوب من الحليب ويطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر إلى أن يصبح الخليط سميكًا جدًا، ثم يبرد تمامًا.
7. في وعاء كبير الحجم يخلط 1 كوب من الزبد من 1 كوب من السكر و1 ملعقة صغيرة من الفانيليا، ويخفق الخليط إلى أن يصبح خفيفًا وزغبًا، ثم يضاف خليط الشوكولاتة البيضاء المبرد بالتدريج ويخفق الخليط على السرعة العالية إلى أن يصبح قوامه مثل الكريمة المخفوقة.
8. يفرد الخليط بين طبقات الكعكة وعلى وجهها وجوانبها.
9. تزين الكعكة بكرات الشوكولاتة البيضاء، وقلوب الشوكولاتة.
10. تقدم مع حشو الفراولة أو المربى، حسب الرغبة.



كعكات صغيرة على شكل قلوب

المقادير

- 6 ملاعق كبيرة من الزبد غير المملح (في درجة حرارة الغرفة)
- 3 ملاعق كبيرة من الدهن النباتي (في درجة حرارة الغرفة)
- 1⅔ كوب من السكر
- 3 بيضات كبيرة الحجم
- 1 كوب من اللبن الرائب
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا النقي
- 2½ كوب من دقيق الكعك
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من خل التفاح
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- ¼ كوب من زبدة الكاكاو
- لون طعام أحمر
- 2 كوب من الشوكولاتة البيضاء المذابة (للتغليف)
- طبقة تزيين بالفانيليا
- كشمش أحمر

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية مع وضع الرف في منتصف الفرن، وتدهن صينية خبز مقاس 18x13 بوصة بالزبد، ثم يفرد فيها ورق خبز ويدهن بدوره بالزبد، وتوضع الصينية جانبًا.
2. في وعاء خلاط كهربي مزود بمضرب «المجداف» يخلط الزبد مع الدهن على السرعة العالية إلى أن يتكون خليط ناعم، ثم يضاف السكر ويستمر في الخفق لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم يضاف البيض واحدة تلو الأخرى مع الخفق بعد كل إضافة.
3. يضاف اللبن الرائب والفانيليا إلى خليط الكاكاو ويقلبا.
4. في وعاء آخر متوسط الحجم ينخل الدقيق والملح معًا، ثم يشغل الخلاط على السرعة البطيئة ويضاف خليط الدقيق بالتناوب مع خليط الكاكاو، على أن يضاف خليط الدقيق في البداية والنهاية، ويخفق الخليط إلى أن يمتزج.
5. في وعاء صغير الحجم يخلط الخل مع بيكاربونات الصودا إلى أن تذوب ويصدر صوت أزيز من الخليط، ثم يضاف الخليط إلى العجين ويخلط إلى أن يمتزج معه.
6. يصب العجين في الصينية المجهزة ويسوى وجهه، ثم يخبز لمدة من 20 إلى 30 دقيقة، إلى أن يغرس سيخ في منتصف الكعكة ويخرج نظيفًا، مع مراعاة تدوير الصينية بعد مرور 10 دقائق.
7. تبرد الكعكة تمامًا على رف سلكي، وباستخدام قطاعة بسكويت على شكل قلب مقاس 4 بوصة يقطع 12 قلبًا من الكعكة.
8. توضع 4 شرائط من ورق الخبز حول محيط طبق تقديم، ثم توضع الطبقة الأولى من الكعكة في الطبق وتفرد طبقة تزيين رقيقة على الكعكة، ثم يوضع قلب آخر بحيث يكون الجانب السفلي إلى أعلى، وبعدها تغطى الكعكة كلها بالشوكولاتة البيضاء المذابة وتوضع في الثلاجة لمدة 10 دقائق.
9. في وعاء صغير الحجم تخلط زبدة الكاكاو مع لون الطعام الأحمر ويوضع الخليط في كيس حلواني ذي طرف مستدير عادي وتزين به الكعكة حسب الذوق.
10. تقدم مع الكشمش الأحمر.

كعكة البرتقال

المقادير

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من البيكينج باودر
- 1½ كوب من السكر الأبيض
- ½ كوب من الحليب
- ½ كوب من عصير البرتقال
- ½ كوب من الزيت النباتي
- 3 بيضات مخفوقة
- 1½ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
- زبد للدهن

طبقة التزيين:

- 6 ملاعق كبيرة من الزبد المطرى
- 2 كوب من السكر المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
- قشر 1 برتقالة طازجة
- 1 برتقالة مقطعة إلى فصوص

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينيتا خبز على شكل قلب بالزيت وترشا بالدقيق.
2. في كوب عيار يخلط الحليب مع ½ الكوب من عصير البرتقال والزيت والبيض المخفوق والـ1½ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. ينخل الدقيق مع الملح والبيكينج باودر في وعاء كبير الحجم، ثم يضاف السكر ويخلط، ثم تعمل فتحة في المنتصف ويصب خليط الحليب فيها، ثم يخلط مع خليط الدقيق إلى أن يمتزجا جيدًا.
4. يقسم العجين بين صينيتين على شكل قلب مقاس الواحدة منهما 2 بوصات، ويخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة، أو إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة، ثم تنقل الكعكة إلى رف تبريد.
5. لإعداد طبقة التزيين بالبرتقال والزبد، يطرى الزبد، ثم يخفق معه السكر المطحون بالتدريج إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ثم تخفق معه ملعقتا عصير البرتقال كي يصبح قوام الخليط صالحًا للفرد، وبعدها تضاف الفانيليا و1 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال ويقلبا.
6. تفرد طبقة التزيين على الكعكة كلها، وتزين بفصوص وقشر البرتقال.





كعكة الفانيليا

المقادير

زبد مطرى للدهان
60 جم من الزبد (في درجة حرارة الغرفة)
⅔ كوب من السكر الناعم غير المطحون
1 بيضة
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
1 كوب من الدقيق ذاتي التخمر
½ كوب من الحليب
1 كوب من خليط السكر المطحون
25 جم من الزبد الإضافي (في درجة حرارة الغرفة)
1 ملعقة كبيرة من الماء الساخن
2 قطرة من لون الطعام الوردي
شوكولاتة على شكل قلوب
فراولة طازجة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مساحتها 17 سم وسعتها 4 أكواب بالزبد المطرى دهنًا خفيفًا، ويفرد ورق خبز غير لاصق في قاعها.
2. في وعاء كبير الحجم يخفق الزبد والسكر معًا باستخدام المضرب الكهربي إلى أن يصبح الخليط شاحب اللون وكريميًا، ثم تضاف البيضة والفانيليا ويخفقا إلى أن يمتزجا.
3. ينخل الدقيق على خليط البيض، ثم يضاف الحليب، وتستخدم ملعقة معدنية كبيرة الحجم لتقليبهما إلى أن يمتزجا جيدًا.
4. يوضع الخليط باستخدام ملعقة في الصينية المجهزة، ويستخدم ظهر الملعقة لتسوية الوجه، وتخبز الكعكة لمدة من 20 إلى 25 دقيقة أو إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصفها وتخرج نظيفة، ثم تترك الكعكة في الصينية لمدة 5 دقائق كي تبرد قبل أن تقلب على رف سلكي لتبرد تمامًا.
5. ينخل السكر المطحون في وعاء متوسط الحجم، ثم يضاف الزبد والماء ويقلبا جيدًا إلى أن يمتزجا مع السكر ويصبح الخليط ناعمًا، ثم يضاف لون الطعام ويقلب جيدًا إلى أن يمتزج، وبعدها توضع طبقة التزيين باستخدام ملعقة على منتصف الكعكة وتفرد إلى الحواف بحيث تغطي الكعكة كلها.
6. تزين الكعكة بالفراولة والشوكولاتة على شكل القلوب إذا دعت الرغبة، ثم تترك جانبًا كي تستقر طبقة التزيين.
7. تقدم.

كعكة التمر

المقادير

- 2 كوب من التمر المقطع (منزوع النوى)
- 2 ملعقة كبيرة من بيكاربونات الصودا
- 2 كوب من الماء المغلي
- 2 كوب من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 2 بيضة مخفوقة
- 2½ كوب من دقيق الكعك المنخول
- ½ كوب من الجوز المقطع (اختياري)
- 2 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- شوكولاتة بيضاء مذابة (اختياري)
- تمر كامل منزوع نوى

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية، وتدهن صينية خبز على شكل قلب مقاس 9x13 بوصة بالزيت.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط التمر مع بيكاربونات الصودا والماء جيدًا، ثم يوضع الخليط جانبًا ليبرد.
3. في وعاء كبير الحجم يخلط السكر مع الزبد إلى أن يصبح الخليط خفيفًا ورغبًا، ثم يضاف البيض ويخلط جيدًا.
4. يرش القليل من الدقيق في كوب عيار ويسوى، ثم يضاف الدقيق والجوز والفانيليا وخليط التمر ويخلطوا جيدًا، ثم يصب الخليط في الصينية المجهزة ويخبز لمدة 50 دقيقة أو إلى أن تغرس خلة أسنان في منتصف الكعكة وتخرج نظيفة، وبعدها تبرد الكعكة.
5. تزين الكعكة بالتمر الكامل والشوكولاتة البيضاء حسب الرغبة، ثم تقدم.




الشيف دينو
وجبات الاطفال
أكبر من
6
أشهر
الأطفال وطعام الأطفال. مهمة صعبة ولكن لابد منها فهم زينة الحياة.
لنجعل أطفالنا ينعمون بمذاق طيب وفي نفس الوقت غني بالفيتامينات اللازمة لنمو سليم، ما علينا الا الإستعانة بهذه الوصفات التي أعدها الشيف دينو المتميزة بالتنوع والغنية بالمذاق والمكونات.
لا عناء بعد اليوم لمنح أطفالنا ما يستحقونه بحيث ليس لهم الخيار في هذا العمر للإختيار!
www.mlazna.com
ARAYAHEENA

السمك اللذيذ مع الأرز



المقادير

½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

1½ ملعقة كبيرة من البصل المقطع ناعمًا

1½ ملعقة كبيرة من الفلفل الرومي الأحمر المقطع ناعمًا

30 جم من فيليه سمك القد أو أي سمك أبيض

1 جزرة متوسطة الحجم (مطبوخة ومهروسة)

½ كوب من لبن الأطفال

30 جم من الأرز المطبوخ

الطريقة

1. يسخن الزيت في قدر صغيرة الحجم.
2. يضاف البصل والفلفل ويشوحا على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق أو إلى أن يطريا.
3. يضاف السمك ويحمر لمدة دقيقتين إلى أن ينضج.
4. يضاف الجزر المهروس والحليب ويغلى الخليط.
5. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه الأرز.
6. يقلب الأرز مع الخليط ويقدم.



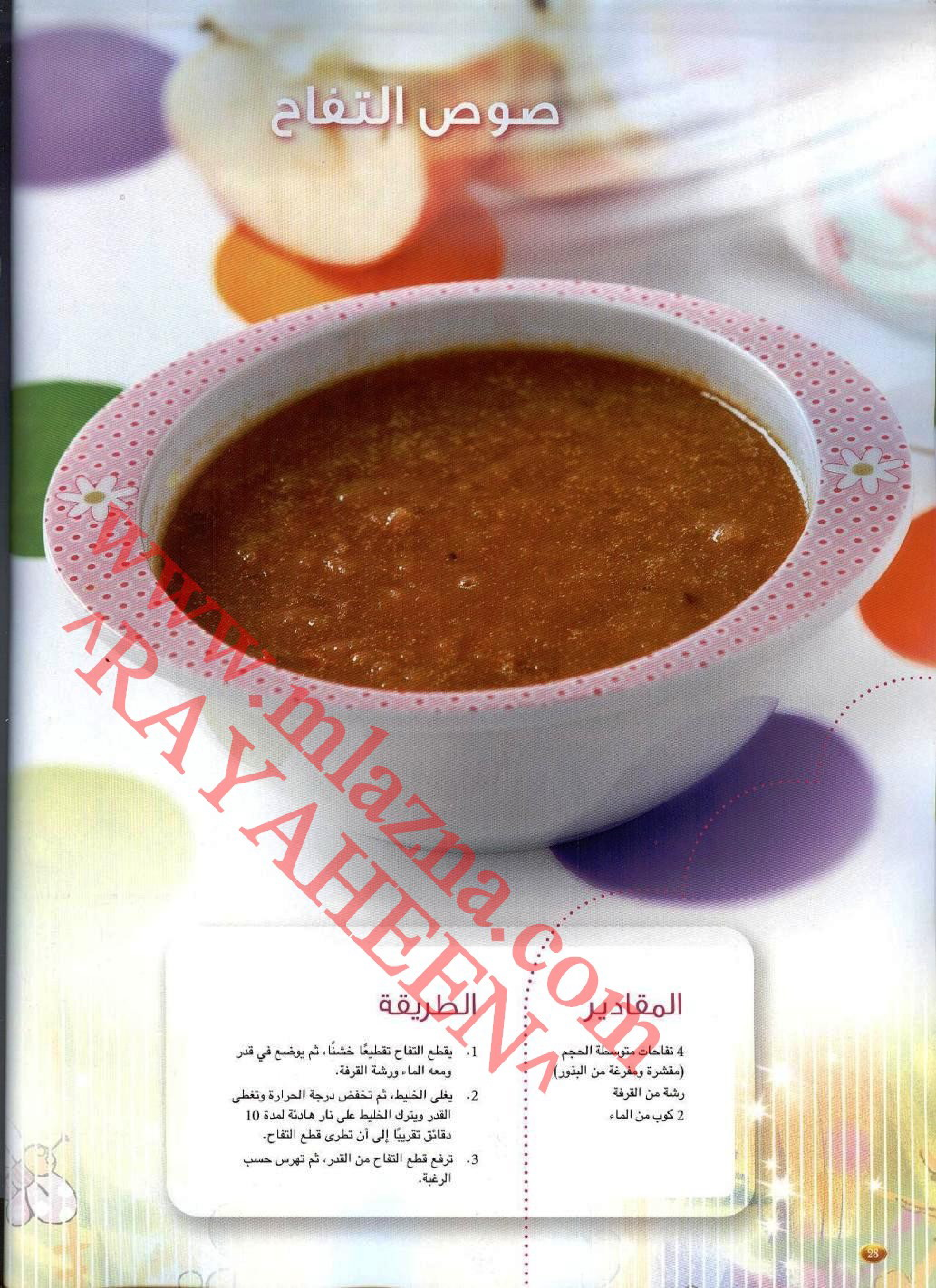
الأرز مع الخوخ والتفاح والفراولة

المقادير

1 تفاحة (مقشرة ومفرغة من البذور ومقطعة)
2 ملعقة كبيرة من عصير التفاح أو الماء
6 حبات ناضجة من الفراولة (مقشرة)
1 حبة خوخ ناضجة (مقشرة ومفرغة من النواة ومقطعة إلى شرائح)
2 ملعقة كبيرة من الأرز المطبوخ

الطريقة

1. يوضع التفاح المقطع في قدر مع عصير التفاح أو الماء، ثم تغطى القدر ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
2. تضاف الفراولة والخوخ ويستمر في الطهي لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية.
3. يضرب الخليط في الخلاط إلى أن ينعم، ثم يضاف إليه الأرز ويقلب.



صوص التفاح

المقادير

4 تفاحات متوسطة الحجم (مقشرة ومفرغة من البذور)

رشة من القرفة

2 كوب من الماء

الطريقة

1. يقطع التفاح تقطيعًا خشنًا، ثم يوضع في قدر ومعه الماء ورشة القرفة.
2. يغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة وتغطى القدر ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 10 دقائق تقريبًا إلى أن تطرى قطع التفاح.
3. ترفع قطع التفاح من القدر، ثم تهرس حسب الرغبة.



القرنبيط بالجبن

المقادير

- ¾ كوب من وريدات القرنبيط
- ¾ كوب من الحليب
- ½ كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 ملعقة صغيرة من نشا المرنطة
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد

الطريقة

1. يطهى القرنبيط على البخار لمدة 10 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح طريًا بما يكفي للطفل.
2. لإعداد صوص الجبن، يذاب الزبد في قدر صغيرة الحجم.
3. يضاف نشا المرنطة ويقلب ويطهى قليلاً.
4. يضاف الحليب ببطء ويقلب جيدًا.
5. يستمر في الطهي مع التقليب إلى أن يصبح الصوص سميكًا.
6. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه جبن الشيدر المبشور ويقلب.
7. في النهاية يضاف القرنبيط المطبوخ ويقدم.

الدجاج اللذيذ مع الخوخ

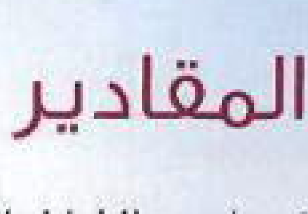


المقادير

½ كوب من الدجاج المطبوخ (مخلي من العظام)
¼ كوب من الأرز البني المطبوخ
1 حبة خوخ ناضجة
1 ملعقة كبيرة من عصير الخوخ
1 ملعقة كبيرة من لبن الأطفال

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا وتقطع تقطيعًا خشنًا في معالج الطعام أو الخلاط الكهربي.



شوربة الطماطم المشوية المعدة في المنزل

المقادير

6 حبات من الطماطم البرقوقية
1 رأس ثوم غير مقشرة
1 بصلة
زيت زيتون
1 كوب من مرق الدجاج
2 ملعقة كبيرة من الريحان الطازج

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. تقطع الطماطم بالطول إلى أنصاف وتعصر برفق لتخرج منها البذور.
3. توضع الطماطم في صينية خبز مسطحة وترش بزيت الزيتون.
4. تقطع قمة رأس الثوم بحيث يظهر الثوم داخل الفصوص، ثم يوضع الرأس بجوار الطماطم ويرش بزيت الزيتون.
5. تقشر البصلة وتقطع إلى فصوص وتقلب في زيت الزيتون، ثم توضع في الصينية مع الطماطم والثوم.
6. تخبز الطماطم مع الثوم والبصل لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة تقريبًا إلى أن تطرى البصلة وتصبح الطماطم ناعمة وطرية بالكامل.
7. توضع الطماطم والبصلة في الخلاط الكهربي، ويعتصر الثوم من الفصوص، حيث سيكون كريميًا الآن، ثم يضاف منه ما يكفي حسب رغبة الطفل، ويضاف مرق الدجاج وتضرب المحتويات في الخلاط إلى أن يتكون خليط ناعم.
8. قبل التقديم يقلب القليل من زيت الزيتون والريحان المقطع إلى الخليط.



سلطة الفواكه
المهروسة اللذيذة

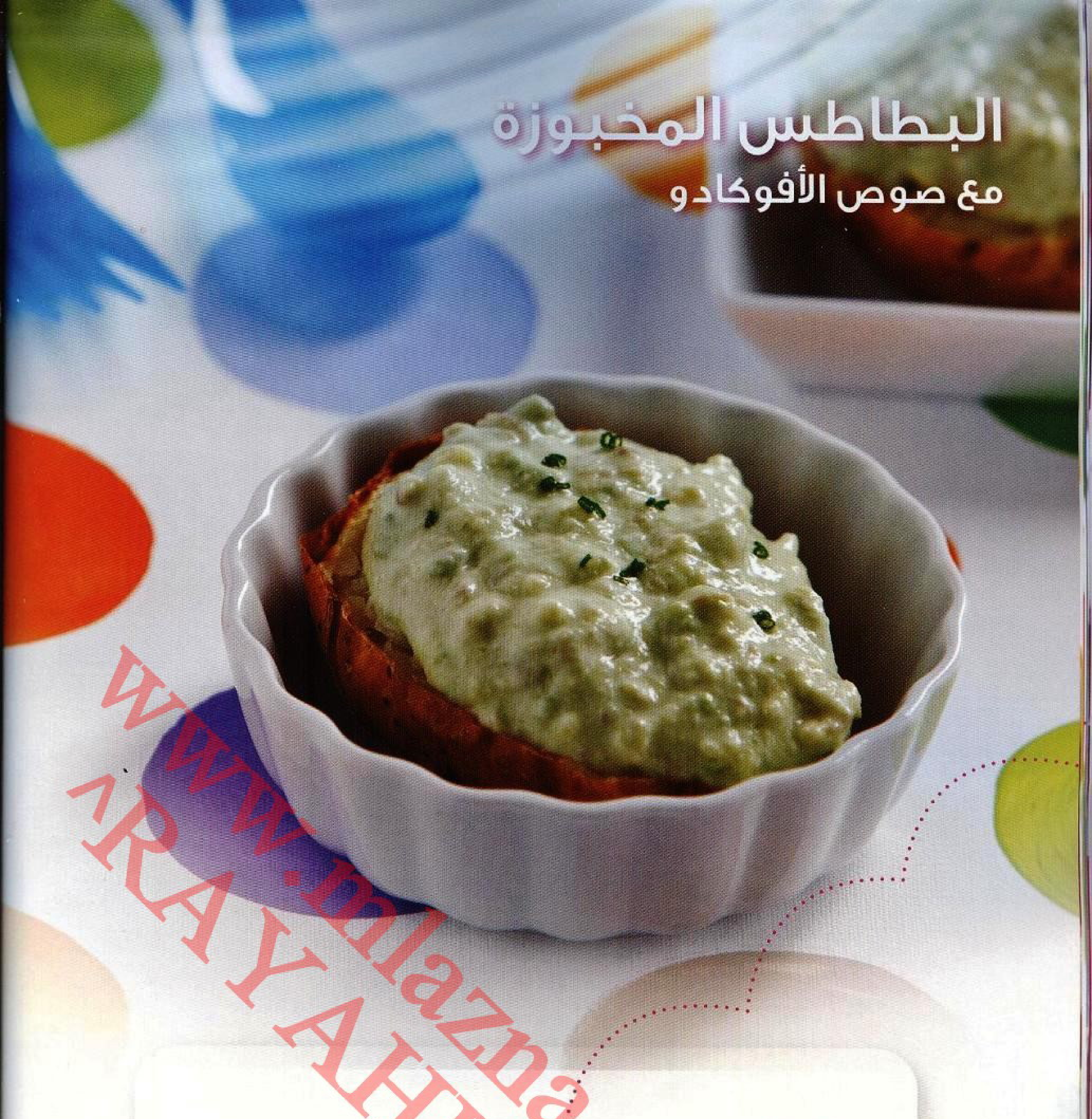
المقادير

2 حبة ناضجة من الأفوكادو
2 موزة ناضجة
2 حبة كمثرى ناضجة (مطهيتان على البخار)
½ كوب من حليب الأطفال

الطريقة

1. تقشر الفواكه وتفرغ من البذور وتقطع إلى شرائح.
2. توضع الفواكه مع الحليب في الخلاط الكهربي أو معالج الطعام وتهرس إلى أن يصل الخليط إلى القوام المرغوب.

البطاطس المخبوزة
مع صوص الأفوكادو



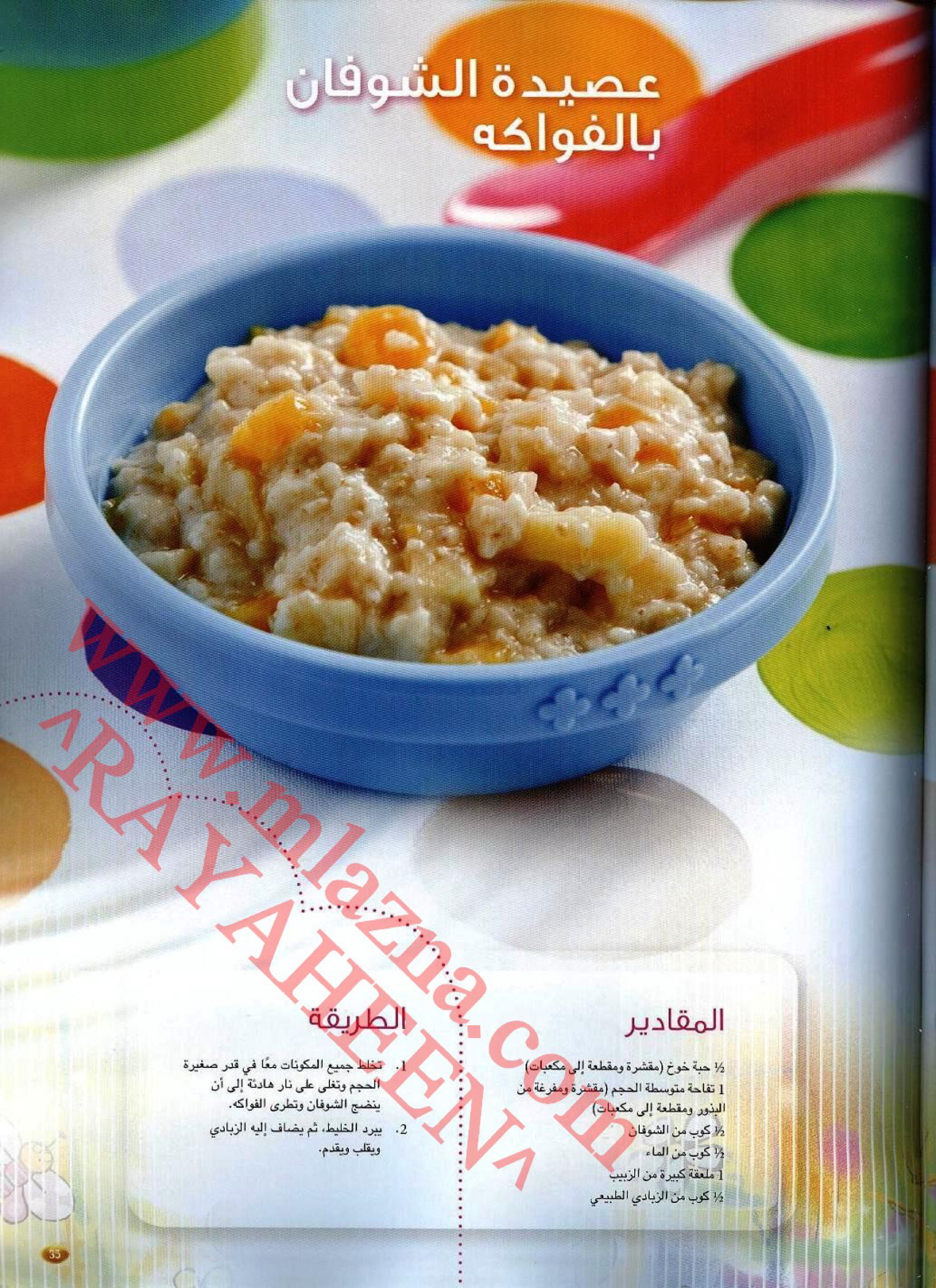
المقادير

- 1 حبة بطاطس بيضاء متوسطة الحجم (منظفة وغير مقشرة)
- ½ حبة أفوكادو مهروسة
- ¼ كوب من الزبادي الطبيعي
- 1 ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة

الطريقة

1. تثقب حبة البطاطس باستخدام شوكة وتخبز لمدة 60 دقيقة على درجة حرارة 190 مئوية.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط الأفوكادو مع الزبادي.
3. تقسم حبة البطاطس المخبوزة ويوضع خليط الأفوكادو على الوجه.
4. ترش بأوراق الثوم المعمر وتترك لتبرد قبل التقديم.

عصيدة الشوفان بالفواكه



المقادير

½ حبة خوخ (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)
1 تفاحة متوسطة الحجم (مقشرة ومفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
½ كوب من الشوفان
½ كوب من الماء
1 ملعقة كبيرة من الزبيب
½ كوب من الزبادي الطبيعي

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا في قدر صغيرة الحجم وتغلى على نار هادئة إلى أن ينضج الشوفان وتطرى الفواكه.
2. يبرد الخليط، ثم يضاف إليه الزبادي ويقلب ويقدم.

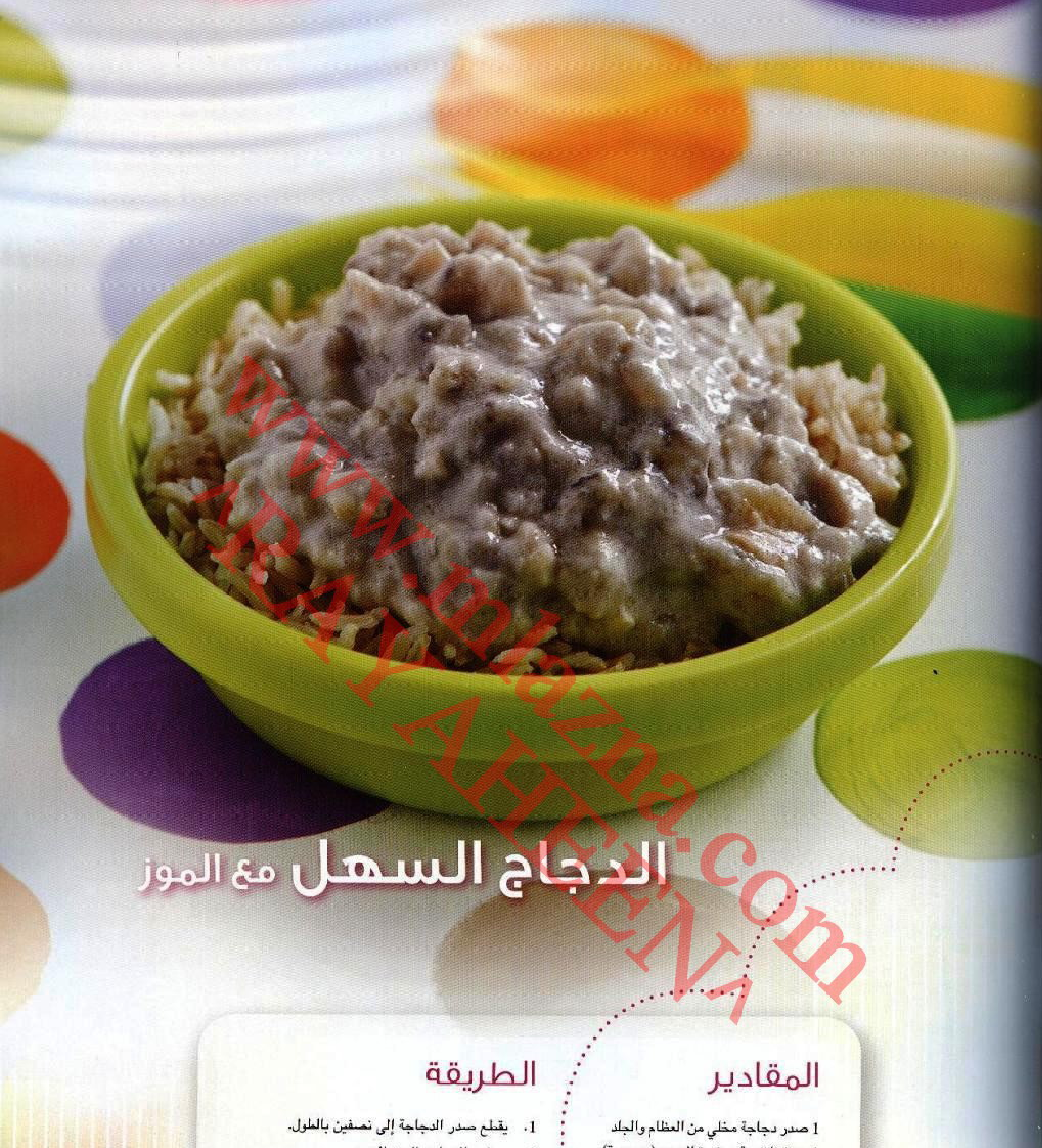
التفاح المخبوز باللوز

المقادير

2 تفاحة
2 ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
صفار 1 بيضة
1 ملعقة كبيرة من اللوز المطحون

الطريقة

1. يقشر التفاح ويفرغ من البذور ويقطع إلى شرائح، ثم يوضع في قدر صغيرة الحجم ويطهى مع عصير البرتقال إلى أن يطرى.
2. يهرس التفاح، ثم يضاف إليه صفار البيضة واللوز ويخبز على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة أو إلى أن يستقر.
3. يقدم ساخنًا أو باردًا.



الدجاج السهل مع الموز

المقادير

1 صدر دجاجة مخلي من العظام والجلد
1 موزة ناضجة صغيرة الحجم (مهروسة)
½ كوب من حليب جوز الهند أو حليب الأطفال
½ كوب من الأرز البني المطبوخ

الطريقة

1. يقطع صدر الدجاجة إلى نصفين بالطول.
2. يحشى الدجاج بالموز المهروس.
3. يوضع الدجاج في صينية فرن صغيرة الحجم ويصب حليب جوز الهند على الوجه.
4. يخبز الدجاج لمدة من 30 إلى 40 دقيقة على درجة حرارة 180 مئوية إلى أن ينضج تمامًا.
5. يقطع الدجاج إلى الحجم المرغوب أو يهرس ويقدم مع الأرز البني.



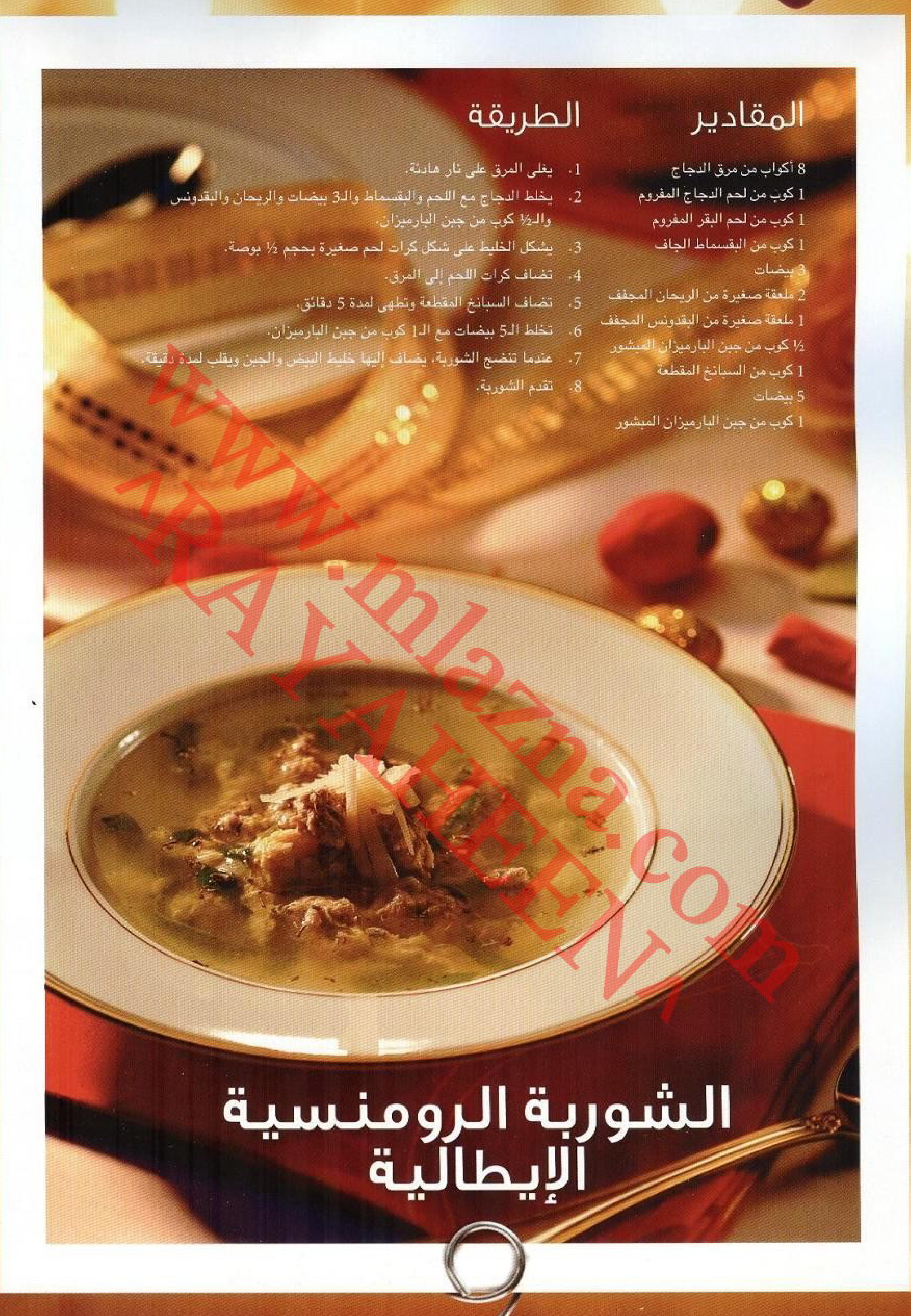
السمك و البروكولي مع صوص الجبن

المقادير

75 جم من فيليه السمك الأبيض (بدون جلد)
قطعة صغيرة من الزبد
50 جم من وريدات البروكولي
2 ملعقة كبيرة من الزبد، مقطع إلى مكعبات صغيرة
2 ملعقة كبيرة من الدقيق
¾ كوب من الحليب
20 جم من جبن الشيدر المبشور
2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور
2 ملعقة كبيرة من جبن الماسكربوني

الطريقة

1. يوضع السمك في طبق ذي حجم مناسب وينثر عليه الزبد المقطع، ثم يغطى بغلاف بلاستيكي مع ترك فتحة الهواء ويطهى السمك في فرن الميكروويف لمدة دقيقة ونصف.
2. في تلك الأثناء يطهى البروكولي على البخار لمدة 4 دقائق.
3. لإعداد صوص الجبن، يذاب بعض الزبد ويضاف إليه البروكولي ويقلب ويطهى لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف الحليب ويقلب بالتدريج، ثم يستمر في تقليب الخليط على نار منخفضة الحرارة لمدة 3 دقائق إلى أن يصبح الصوص سميكًا.
4. يرفع الخليط عن النار ويضاف جبن الشيدر وجبن البارميزان ويقلبا إلى أن يذوبا، ثم يضاف جبن الماسكربوني.
5. يقطع السمك إلى رقائق ويقطع البروكولي تقطيعًا ناعمًا، ثم يقلبا مع صوص الجبن.



الشوربة الرومنسية الإيطالية

المقادير

- 8 أكواب من مرق الدجاج
- 1 كوب من لحم الدجاج المفروم
- 1 كوب من لحم البقر المفروم
- 1 كوب من البقسماط الجاف
- 3 بيضات
- 2 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- 1 كوب من السبانخ المقطعة
- 5 بيضات
- 1 كوب من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يغلى المرق على نار هادئة.
2. يخلط الدجاج مع اللحم والبقسماط والـ3 بيضات والريحان والبقدونس والـ½ كوب من جبن البارميزان.
3. يشكل الخليط على شكل كرات لحم صغيرة بحجم ½ بوصة.
4. تضاف كرات اللحم إلى المرق.
5. تضاف السبانخ المقطعة وتطهى لمدة 5 دقائق.
6. تخلط الـ5 بيضات مع الـ1 كوب من جبن البارميزان.
7. عندما تنضج الشوربة، يضاف إليها خليط البيض والجبن ويقلب لمدة دقيقة.
8. تقدم الشوربة.



سلطة الفاصوليا
الخضراء والخيار والبطاطس

المقادير

1½ كوب من البطاطس (أصغر حجم ممكن)

200 جم من الفاصوليا الخضراء (رفيعة وطازجة)

1 خيارة متوسطة الحجم (مقشرة ومقطعة إلى شرائح)

¼ كوب من الشبث الطازج المقطع

¼ كوب من البصل الأحمر المفروم

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج

½ ملعقة صغيرة من الملح

¼ ملعقة صغيرة من السكر

1 ملعقة صغيرة من خردل الديجون

فلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)

الطريقة

1. بعد غسيل وتنظيف البطاطس يقطع الكبير منها (الذي قطره أكثر من 1½ بوصة) إلى أنصاف بينما يترك الصغير منها كما هو، ثم ترش البطاطس كلها بالقليل من الملح وتطهى بالبخار لمدة 15 دقيقة تقريبًا إلى أن تطرى، ثم تترك لتبرد.
2. تشذب الفاصوليا الخضراء، ثم تطهى بالبخار لمدة 6 دقائق تقريبًا أو إلى أن تصبح طرية ومقرمشة، ثم تترك لتبرد.
3. في وعاء كبير الحجم تخلط البطاطس مع الفاصوليا الخضراء والخيار والشبث والبصل.
4. في وعاء صغير الحجم يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والملح والسكر والفلفل، ثم يصب الخليط على خليط البطاطس ويقلب معه برفق.
5. تترك النكهات لتمتزج لمدة ساعة تقريبًا في الثلاجة، ويمكن تعديل التوابل بإضافة المزيد من الزيت أو الليمون أو الملح أو غيرهم حسب الحاجة.

ضلع الحمل مع أعشاب بروفنس والطماطم المشوية



المقادير

- 2 فص كبير من الثوم (مقشران)
- ¾ ملعقة صغيرة من الملح
- ¾ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثًا
- 3 ملاعق صغيرة من الزعتر الطازج المقطع ناعمًا
- 3 ملاعق صغيرة من إكليل الجبل الطازج المقطع ناعمًا
- ¼ كوب من زيت الزيتون (مقسم)
- 2 حبة طماطم ناضجة (مقطعتان إلى أنصاف)
- 1 ضلع حمل (مقطع بالطريقة الفرنسية ومنظف العظام، وزن ½ كجم تقريبًا)
- 2 حبة من الكراث الأندلسي
- 2 حبة بطاطس متوسطة الحجم (مقشرتان)
- 2 ملعقة كبيرة من عصير العنب الأبيض

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يقطع الثوم ويوضع في وعاء صغير الحجم ويرش بـ½ ملعقة صغيرة من الملح ومثلها من الفلفل الأسود، ثم يهرس ليتحول إلى معجون، ثم تضاف إليه الأعشاب المقطعة وزيت الزيتون.
3. لإعداد الطماطم، تقطع إلى أنصاف، ثم توضع في صينية خبز مدهونة بالزيت بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى وترش بحوالي ⅓ مقدار خليط الثوم والأعشاب، ثم توضع جانبًا.
4. يغسل ضلع الحمل ويجفف ويقطع إلى نصفين.
5. يرش الضلع ببقية الملح والفلفل الأسود.
6. في مقلاة صالحة لدخول الفرن تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون على نار بين معتدلة وعالية الحرارة إلى أن يصبح الزيت ساخنًا جدًا، ويحمر فيه ضلع الحمل على جميع الجوانب، ثم يوضع جانبًا.
7. لإعداد بقية الخضروات، تقطع البطاطس إلى شرائح بسمك ¼ بوصة، ويقشر الكراث ويقطع إلى شرائح رفيعة.
8. يضاف بقية زيت الزيتون إلى المقلاة ويسخن على نار متوسطة الحرارة وتضاف إليه البطاطس والكراث ويطهيا إلى أن يبدأ في اكتساب اللون البني لمدة من 3 إلى 5 دقائق تقريبًا مع التقليب من حين إلى آخر، ثم يضاف عصير العنب الأبيض وحوالي نصف خليط الثوم والأعشاب المتبقي، ويرش الخليط بالمزيد من الملح والفلفل الأسود حسب الذوق، ثم يوضع جانبًا.
9. يفرك الجانب الدهني من ضلع الحمل ببقية خليط الثوم والأعشاب.
10. توضع صينية الطماطم في الفرن وتخبز لمدة من 30 إلى 40 دقيقة إلى أن تطرى تمامًا.
11. يوضع ضلع الحمل بوضع عمودي في المقلاة فوق خليط البطاطس، وتربط العظام المكشوفة معًا كي يستقر نصفا الضلع.
12. يشوى الضلع والبطاطس لمدة من 20 إلى 25 دقيقة تقريبًا إلى أن تسجل درجة الحرارة الداخلية للضلع حوالي 130 درجة لنصف النضوج.
13. عندما يبلغ الضلع درجة النضوج المرغوبة، يرفع من الفرن ويغطى بورق الألومونيوم ويترك ليستقر لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
14. يقطع الضلع إلى قطع حسب الرغبة ويقدم مع البطاطس والطماطم.



المقادير

- 1 مظروف من الجيلاتين غير المنكه (حوالي 1 ملعقة كبيرة)
- 2 ملعقة كبيرة من الماء البارد
- 3 أكواب من الكريمة الثقيلة
- ⅓ كوب من السكر
- 1½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- فراولة وأوراق نعناع للتزيين
- شراب فراولة للتزيين

الطريقة

1. في قدر صغيرة للغاية يرش الجيلاتين على الماء ويترك ليستقر لمدة دقيقة تقريبًا إلى أن يلين، ثم يسخن خليط الجيلاتين على نار منخفضة الحرارة إلى أن يذوب الجيلاتين، ثم ترفع القدر عن النار.
2. في قدر كبيرة الحجم تغلى الكريمة مع السكر على نار بين معتدلة وعالية الحرارة مع التقليب، ثم ترفع القدر عن النار ويضاف خليط الجيلاتين والفانيليا ويقلبا.
3. يقسم خليط الكريمة بين 8 أوعية من السيراميك أو الزجاج بحيث يمتلئ نصف كل منها، ثم تغطى الأوعية وتوضع في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
4. تغمس الأوعية واحدًا تلو الآخر في وعاء من الماء الساخن لمدة 3 ثوانٍ، ثم يمرر سكين حول حافة كل وعاء منها قل أن تقلب الباناكوتا في منتصف طبق صغير الحجم وتزين بالفراولة وأوراق النعناع وشراب الفراولة.



ليمونادة الفراولة الوردية

المقادير

1 كوب من الفراولة المجمدة الكاملة (مذابة جزئيًا)

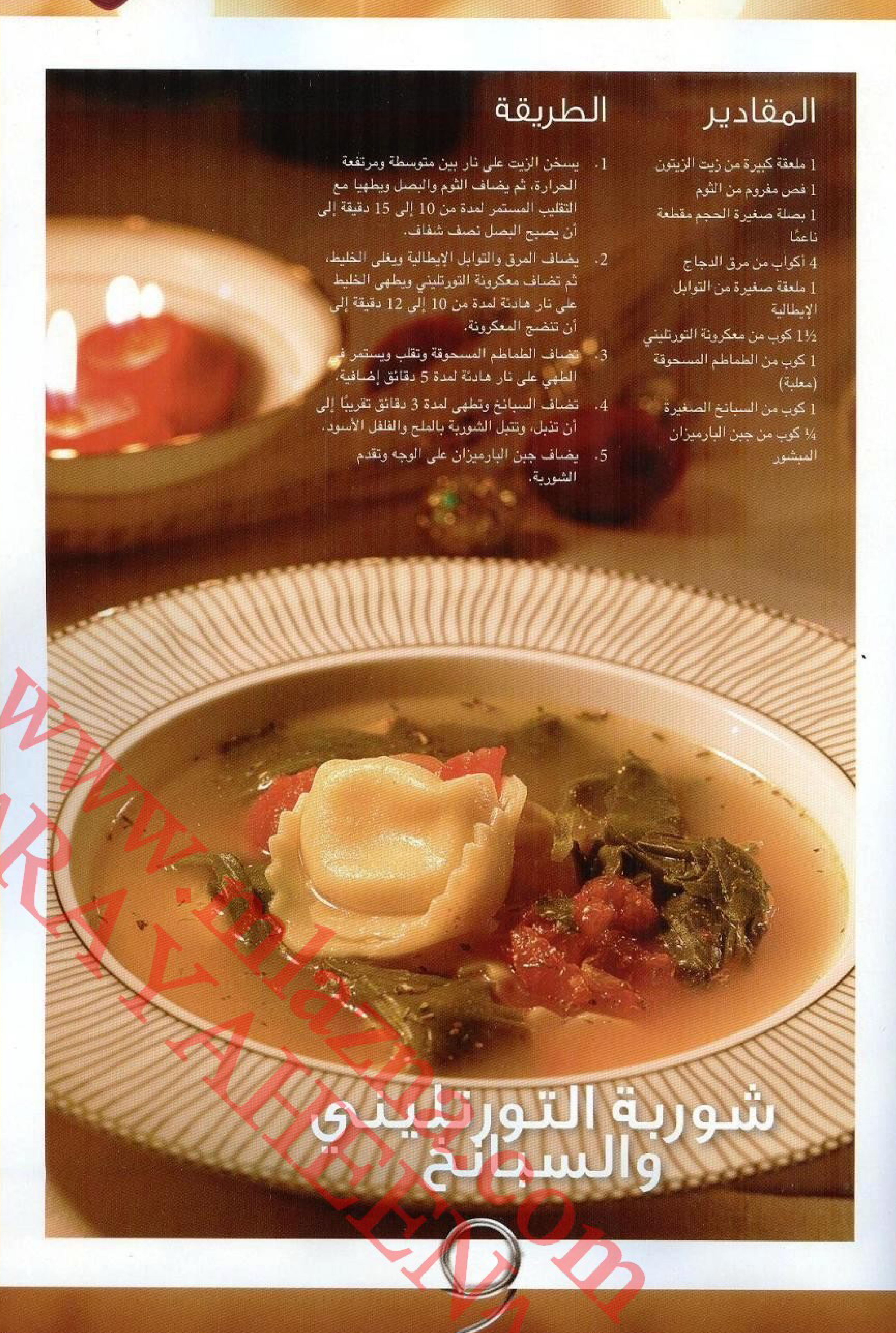
1 كوب من الليمونادة المركزة

5 إلى 10 مكعبات ثلج

1 علبة من المياه الغازية الباردة

الطريقة

1. تضرب الفراولة والليمونادة المركزة في الخلاط الكهربي إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. لكل مشروب يوضع مقدار ½ كوب من الخليط في كأس، وتضاف مكعبات الثلج وحوالي ¼ كوب من المياه الغازية.
3. تقدم في الحال.



المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 فص مفروم من الثوم
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة ناعمًا
4 أكواب من مرق الدجاج
1 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
1½ كوب من معكرونة التورتليني
1 كوب من الطماطم المسحوقة (معلبة)
1 كوب من السبانخ الصغيرة
¼ كوب من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يسخن الزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الثوم والبصل ويطهيا مع التقليب المستمر لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يصبح البصل نصف شفاف.
2. يضاف المرق والتوابل الإيطالية ويغلى الخليط، ثم تضاف معكرونة التورتليني ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن تنضج المعكرونة.
3. تضاف الطماطم المسحوقة وتقلب ويستمر في الطهي على نار هادئة لمدة 5 دقائق إضافية.
4. تضاف السبانخ وتطهى لمدة 3 دقائق تقريبًا إلى أن تذبل، وتتبل الشوربة بالملح والفلفل الأسود.
5. يضاف جبن البارميزان على الوجه وتقدم الشوربة.

شوربة التورتليني والسبانخ



أسياخ الشمام والديك المدخن وجبن الموتزاريلا الصغير

المقادير

التتبيلة:

- ⅓ كوب من زيت الزيتون البكر إكسترا
- ⅓ كوب من أوراق الريحان الطازجة
- 1 حبة كراث أندلسي مقطعة خشنًا
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)

الأسياخ:

- 6 قطع من الشمام الحلو
- 6 كرات من جبن الموتزاريلا الصغير الطازج
- 6 شرائح من الديك المدخن
- 6 أسياخ خشبية

الطريقة

1. يقشر الشمام ويفرغ من البذور ويقطع إلى فصوص، ثم يقطع فصان منهم إلى 3 قطع غليظة.
2. تقطع شرائح الديك إلى أنصاف بالطول.
3. لتجميع الأسياخ، توضع قطعة من الشمام، ثم قطعة من اللحم (مطوية عدة مرات قبل وضعها في السيخ)، ثم كرة من الموتزاريلا، ثم قطعة أخرى من الديك، وأخيرًا قطعة من الشمام، ثم تكرر العملية إلى أن ينفد الجبن والديك، وحسب حجم الشمام ربما لا يتم استخدامه كله.
4. توضع الأسياخ في طبق وتقدم في الحال.



التونة المشوية
مع السمسم ولفائف الأرز المقرمشة

المقادير

2 قطعة من فيليه ستيك التونة
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح حسب الذوق
فلفل أسود حسب الذوق
1 ملعقة صغيرة من حبة البركة
1 ملعقة صغيرة من السمسم

لفائف الأرز المقرمشة:

1½ كوب من الأرز المطبوخ
ملح حسب الذوق
2 فرخ نوري (طحالب بحرية يابانية مجففة)
2 لفافة سبرينج رولز
1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة (مخلوط مع 1 ملعقة كبيرة من الماء لإغلاق اللفائف)
زيت نباتي للقلي

للتزيين:

فصوص ليمون
ثوم معمر

الطريقة

1. يفرك فيليه التونة بزيت الزيتون ويتبل بالملح والفلفل الأسود.
2. تشوى التونة في صينية شواء على الموقد على نار مرتفعة الحرارة لمدة 5 دقائق لكل جانب.
3. عندما تنضج التونة ترش بالسمسم وحبة البركة على جانب واحد، ثم توضع جانبًا ويحافظ عليها دافئة إلى أن تقدم.
4. يوضع فرخا النوري على لوح تقطيع نظيف ويفرد عليهما الأرز بالتساوي حتى الحواف، ويرش بعض الملح لإضفاء نكهة.
5. يلف الفرخان ويوضع كل منهما في لفافة من السبرينج رولز.
6. تلف اللفافة وتغلق الحواف باستخدام خليط نشا الذرة والماء.
7. تحمر اللفافتان في زيت نباتي غزير وساخن لثوان قليلة إلى أن تكتسبا اللون البني الذهبي.
8. للتقديم، توضع التونة في طبق تقديم.
9. تقطع لفافتا الأرز المقرمشة إلى 3 قطع وتوضع بجوار التونة في طبق التقديم.
10. يزين الطبق بالثوم المعمر وفصوص الليمون.



موس القهوة والبندق

المقادير

1 كوب من كريمة الخفق (باردة جدًا)

½ ملعقة صغيرة من القهوة الفورية

½ كوب من معجون الشوكولاتة والبندق

كريمة مخفوقة للتزيين

توت أسود طازج للتزيين (اختياري)

الطريقة

1. في وعاء تخلط كريمة الخفق مع القهوة الفورية.
2. يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 5 دقائق، ثم يقلب إلى أن تذوب القهوة.
3. يضاف معجون الشوكولاتة والبندق ويقلب.
4. باستخدام مضرب كهربي على السرعة المتوسطة يخفق الخليط إلى أن تتكون قمم ناعمة، مع مراعاة كشط الوعاء من حين إلى آخر باستخدام سباتيولا مطاطية (سيكون الموس ناعمًا للغاية، لكنه سيجمد مع التبريد).
5. يقسم الموس بين طبقي تقديم ويبرد لمدة 4 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
6. قبل التقديم مباشرة يزين الموس بالكريمة المخفوقة والتوت الأسود الطازج، حسب الرغبة.

البطيخ الرومانسي

المقادير

8 أوراق نعناع طازجة
2 ملعقة صغيرة من السكر
2 كوب من البطيخ (مقطع إلى قطع صغيرة)
2 ملعقة كبيرة من شراب الفراولة
1 علبة من المياه الغازية
1 فص ليمون حامض
مكعبات ثلج

الطريقة

1. يوضع النعناع الطازج في كأس ويضاف السكر والبطيخ ويخلطا.
2. يضاف شراب الفراولة.
3. يضاف الثلج وبعده المياه الغازية.
4. يقلب الخليط تقليبًا سريعًا، ثم يعصر فص الليمون الحامض ويقدم.

المقادير

- ½ كوب من الزبد غير المملح
- 1 بصلة حلوة متوسطة الحجم (مقطعة)
- 2 عود كرفس بالأوراق (مقطعان)
- 3 جزرات متوسطة الحجم (مقطعة)
- ½ كوب من الدقيق
- 7 أكواب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
- 3 أعواد من البقدونس
- 3 أعواد من الزعتر الطازج
- 1 ورقة غار
- 2¾ كوب من الدجاج المطبوخ (مقطع إلى مكعبات)
- ¼ كوب من الكريمة الثقيلة
- 2½ ملعقة صغيرة من عصير البرتقال
- 1 ملعقة كبيرة من الملح الخشن
- فلفل أسود مطحون حديثًا (حسب الذوق)
- بقدونس

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف البصل والكرفس والجزر ويطهوا مع تغطية القدر والتقليب من حين لآخر لمدة 12 دقيقة تقريبًا إلى أن يطروا.
2. يضاف الدقيق ويستمر في الطهي لمدة دقيقتين مع التقليب بملعقة خشبية.
3. يصب المرق في القدر ويغلى الخليط مع التقليب المستمر.
4. تعمل حزمة من البقدونس والزعتر وورقة الغار باستخدام خيط مطبخ وتضاف إلى الشوربة، وتخفض درجة الحرارة وتترك الشوربة لتنضج على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
5. يضاف الدجاج ويقلب، ثم ترفع الشوربة عن النار.
6. تضاف الكريمة الثقيلة إلى الشوربة وتقلب ومعها عصير البرتقال والملح، وتتبل الشوربة بالفلفل الأسود حسب الذوق.
7. ترفع حزمة الأعشاب من الشوربة ويتم التخلص منها.
8. تقسم الشوربة على أوعية تقديم وتزين بالبقدونس وتقدم في الحال.



شوربة كريمة الدجاج



كرات الجبن

المقادير

250 جم من جبن الماعز
2 بصلة خضراء مقطعة ناعمًا
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
¼ كوب من الأعشاب الطازجة المقطعة (زعتر، ريحان، بقدونس، أوريجانو)
¼ كوب من اللوز المحمص (مقطع ناعمًا)
¼ كوب من جوز البيقان المقطع
¼ كوب من الفستق المقطع
2 ملعقة صغيرة من البابريكا

الطريقة

1. في وعاء، وباستخدام شوكة، يخلط الجبن مع البصل الأخضر والفلفل الأسود ونصف الأعشاب المقطعة (2 ملعقة كبيرة) إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
2. باستخدام ملعقتين يقسم خليط الجبن إلى كرات كل منها حوالي 10 ملل (2 ملعقة كبيرة)، وتشكل كل كرة في راحة اليد.
3. تدحرج 8 كرات في المكسرات المقطعة وتوضع في طبق تقديم.
4. من خلال مصفاة صغيرة الحجم ترش البابريكا على كرات الجبن الأخرى.
5. تقدم بقية كرات الجبن كما هي أو تدحرج في الأعشاب أو المسكرات المتبقية.
6. تقدم على أعواد أسنان مع أوراق الثوم المعمر.

تاج الريش المشوي المحشو



المقادير

الحشو:

6 شرائح من خبز الساندويتشات الأبيض البائت (مقطعة إلى مكعبات بحجم 1 بوصة)

6 ملاعق كبيرة من الزبد غير المملح

½ كوب من البصل المقطع ناعمًا

½ كوب من الكرفس المقطع ناعمًا (بما فيه بعض الأوراق)

1 كجم من تفاح قليل الحلاوة (مقشر ومقطع إلى فصوص سمكها ¼ بوصة)

⅓ كوب من السكر

1 ملعقة صغيرة من الملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 ملعقة صغيرة من المريمية الطازجة المقطعة (أو ¼ ملعقة صغيرة من المجففة)

1 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج المقطع (أو ¼ ملعقة صغيرة من المجفف)

¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة حديثًا

رشة من القرفة

¼ كوب من البقدونس الطازج المقطع

2 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة

الشواء:

2 كجم من تاج ريش الحمل (بأطراف الضلوع)

1½ ملعقة صغيرة من الملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

500 جم من شرائح الديك الرومي

الصوص:

1½ كوب من الماء

¼ كوب من الكشمش الأحمر أو صوص التفاح

للتزيين:

طماطم كرزية

جزر

خيار

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 185 مئوية.
2. لإعداد الحشو، تفرد مكعبات الخبز في طبقة واحدة في صينية خبز مسطحة، ثم تخبز في منتصف الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبًا إلى أن تجف وتتحمص قليلاً، ثم يترك الفرن يعمل من أجل الشواء، ويوضع الخبز جانباً ليبرد.
3. يطهى البصل والكرفس وشرائح الديك الرومي في الزبد في مقلاة ثقيلة مساحتها 12 بوصة على نار معتدلة الحرارة مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 4 إلى 5 دقائق إلى أن يطروا.
4. يضاف التفاح ويقلب ومعه السكر والملح والفلفل الأسود والمريمية والزعتر وجوزة الطيب والقرفة، وتخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط مع تغطيته وتقليبه من حين إلى آخر لمدة 15 دقيقة إلى أن يطرى التفاح، ثم تضاف مكعبات الخبز وتقلب ومعها البقدونس وأوراق الثوم المعمر.
5. للشواء: يوضع رف الفرن في الثلث السفلي من الفرن.
6. ترش الريش من الداخل والخارج بالملح والفلفل الأسود، وتوضع في صينية فرن كبيرة الحجم، وتحشى الفجوة بالحشو وتلف أطراف الضلوع بورق الألومونيوم للحيلولة دون احتراقها.
7. يشوى اللحم في منتصف الفرن مع تغطية الحشو بورق الألومونيوم على نحو غير محكم بعد مرور 30 دقيقة، وإلى أن يسجل ترمومتر فوري درجة حرارة 155 فهرنهايت عندما يغرس على عمق 2 بوصة في منتصف اللحم، مع مراعاة عدم لمس العظام، وبحيث تكون الفترة الكلية للشواء 2½ ساعة.
8. ينقل اللحم إلى لوح تقطيع ويترك ليستقر مع تغطيته بورق الألومونيوم على نحو غير محكم لمدة من 15 إلى 20 دقيقة، مع ملاحظة أن درجة حرارة اللحم سوف ترتفع إلى 160 درجة فهرنهايت وسوف يكون لونه ورديًا خفيفًا.
9. لإعداد صوص المقلاة، يتم التخلص من الدهن المتقاطر في المقلاة، ثم توضع المقلاة بين شعلتين على الموقد ويضاف إليها الماء مع التقليب لإذابة ما التصق بقاع المقلاة، مع وضعها على نار عالية الحرارة، ثم تصب محتويات المقلاة في قدر عبر مصفاة دقيقة، ويتم التخلص من القطع المتبقية.
10. يضاف الكشمش وأي سوائل تجمعت على لوح التقطيع إلى القدر، ثم توضع القدر على نار هادئة مع تقليب الصوص باستمرار واستخلاص أي دهن يتجمع لمدة 4 دقائق تقريبًا إلى أن يذوب الجيلي، ثم يتبل الصوص بالملح والفلفل الأسود.
11. يرفع ورق الألومونيوم كله عن اللحم المشوي ويزين بالطماطم الكرزية والجزر والخيار.
12. يقدم مع الخس.

سلطة توت الأوسية البري الخضراء



المقادير

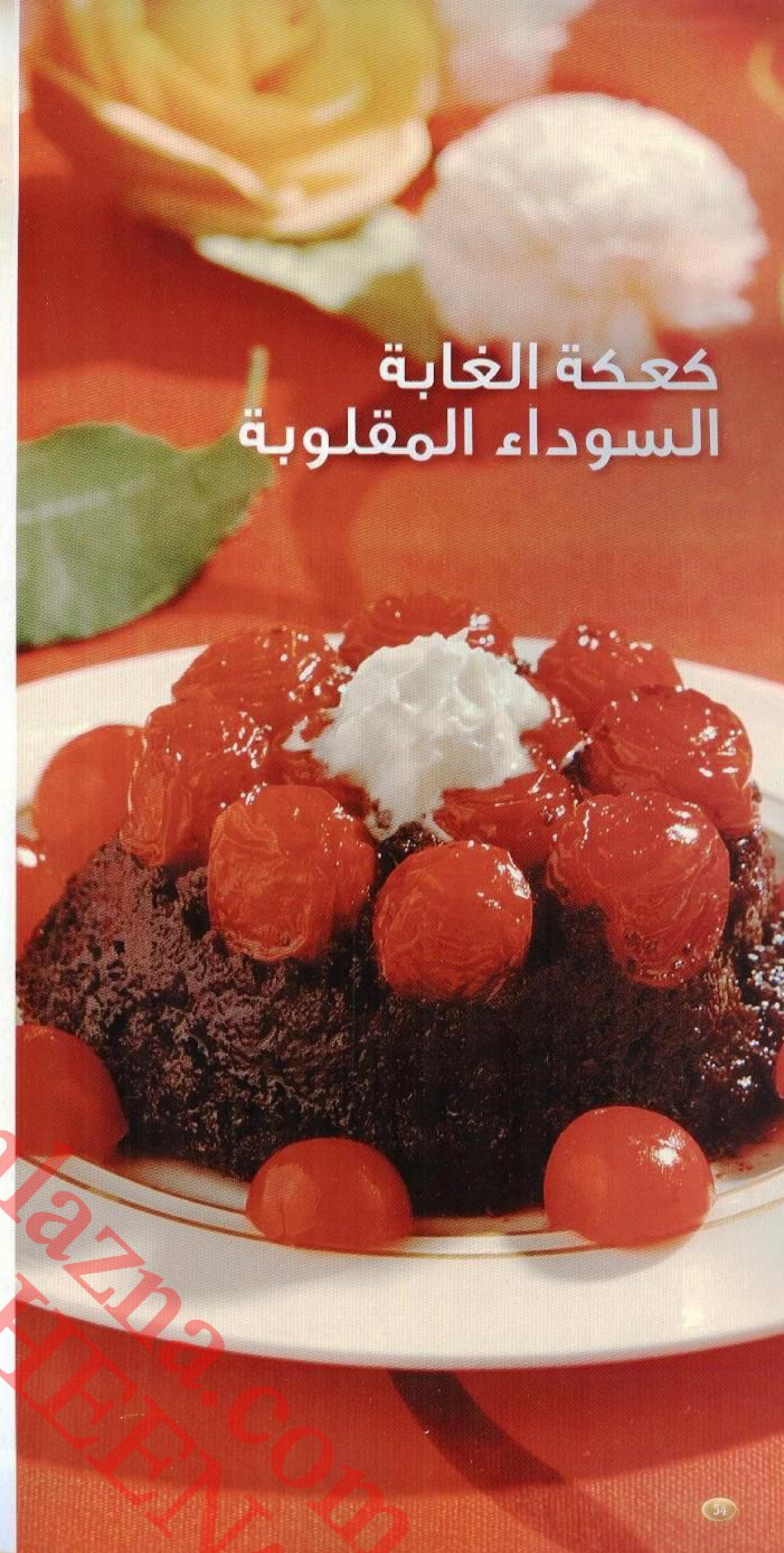
- 1 عبوة من الخس المشكل
- 1 تفاحة حمراء متوسطة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
- 1 تفاحة خضراء متوسطة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
- 1 كوب من جبن البارميزان المبشور
- ½ كوب من توت الأوسية البري الطازج أو المجفف (كرانبيري)
- ½ كوب من اللوز المبشور (محمص)

التتبيلة

- 1 كوب من عصير توت الأوسية البري
- ½ كوب من السكر
- ½ كوب من خل التفاح
- ¼ كوب من عصير التفاح المركز
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الخردل المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البصل المقطع
- 1 كوب من الزيت النباتي

الطريقة

1. في وعاء سلطة كبير الحجم يخلط الخس المشكل مع التفاح والجبن والتوت البري واللوز، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. في الخلاط الكهربي يوضع عصير التوت البري مع السكر والخل وعصير التفاح والملح والخردل والبصل ويضربوا إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
3. أثناء الضرب في الخلاط يضاف الزيت بتدفق ثابت.
4. ترش التتبيلة على السلطة قبل التقديم مباشرة، ويرش بعض الجبن على الوجه.
5. يحفظ ما يتبقى من التتبيلة في الثلاجة.
6. تقدم السلطة.



كعكة الغابة السوداء المقلوبة

المقادير

¼ كوب من الزبد غير المملح (في درجة حرارة الغرفة)

⅓ كوب + 3 ملاعق كبيرة من السكر البني الخفيف

1½ كوب من الكرز الحامض المحفوظ (مصفى مع الاحتفاظ بـ1 ملعقة صغيرة من العصير)

⅓ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

¼ كوب من مسحوق الكاكاو غير المحلى

¼ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

¼ ملعقة صغيرة من الملح الخشن

صفار 1 بيضة كبيرة

3 ملاعق كبيرة من الحليب كامل الدسم

¼ كوب من الكريمة الثقيلة

2 ملعقة صغيرة من عصير البرتقال

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 350.
2. توضع 1 ملعقة صغيرة من الزبد و1 ملعقة كبيرة من السكر البني و½ ملعقة صغيرة من عصير الكرز في قاعي وعائين من السيراميك أو الزجاج، ثم يوضع الوعاءان في فرن الميكروويف لمدة دقيقة واحدة إلى أن يذوب السكر البني والزبد وتخرج منهما فقاقيع.
3. يرص الكرز في طبقة محكمة دون فراغات في قاع كل وعاء.
4. في وعاء صغير الحجم يخلط الدقيق مع الكاكاو والبيكينج باودر والملح.
5. في وعاء آخر صغير الحجم تخلط 2 ملعقة كبيرة من الزبد و⅓ كوب من السكر البني باستخدام ملعقة خشبية لمدة 3 دقائق تقريبًا إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
6. يضاف صفار البيضة ويقلب، ثم يضاف خليط الدقيق والحليب، وبعدها يقسم العجين على الوعاءين.
7. يوضع الوعاءان في صينية خبز ذات حواف، وتخبز الكعكتان لمدة 30 دقيقة تقريبًا إلى أن يغرس عود أسنان في المنتصف ويخرج بالقليل من الفتات عليه، ثم تترك الكعكتان كي تبردا على رف سلكي لمدة 20 دقيقة.
8. في تلك الأثناء، في وعاء صغير الحجم تخفق الكريمة مع 1 ملعقة كبيرة من السكر البني وعصير البرتقال إلى أن تتكون قمم ناعمة.
9. يمرر سكين تقشير حول حافة كل كعكة، ثم تقلب الكعكة على طبق.
10. تقدم الكعكتان مع الكريمة المخفوقة.

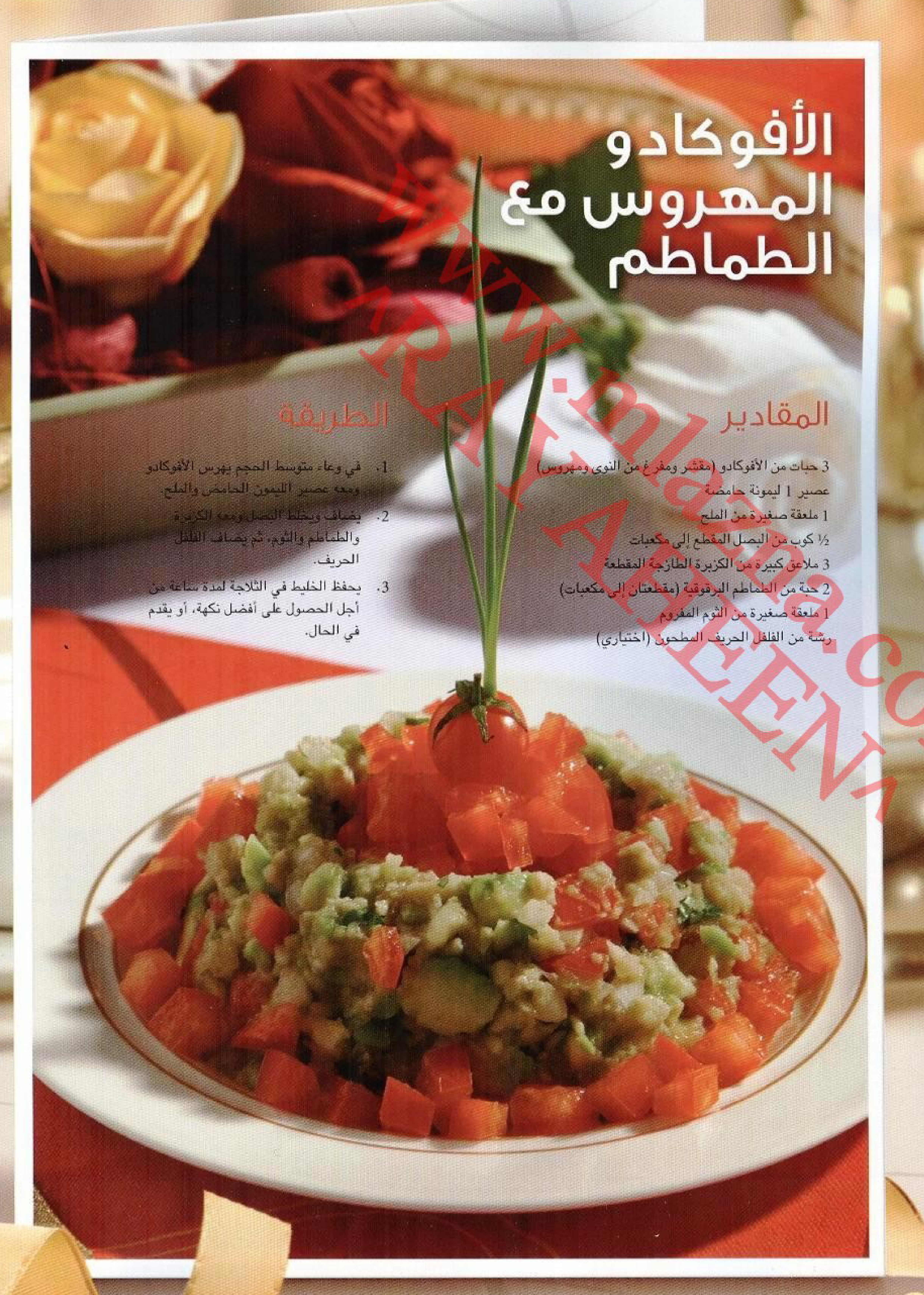
المقادير

1 عبوة من كريمة الذرة
3 أكواب من مرق الدجاج
2 كوب من لحم سرطان البحر
1 بيضة مخفوقة
1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة (مخلوط مع 2 ملعقة كبيرة من الماء)
2 بصلة خضراء مقطعة
¼ كوب من الجزر المبشور
شرائح ليمون حامض
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
أوراق ريحان أحمر

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم تغلى كريمة الذرة مع المرق، ثم يضاف لحم سرطان البحر والملح والفلفل الأسود، ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
2. تضاف البيضة المخفوقة وتقلب ومعها خليط النشا ونصف البصل الأخضر، ويستمر في الطهي على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى.
3. ترش بقية البصل الأخضر على الوجه، وتقدم الشوربة مع أوراق الريحان الأحمر وشرائح الليمون الحامض.

شوربة سرطان البحر والذرة



الأفوكادو المهروس مع الطماطم

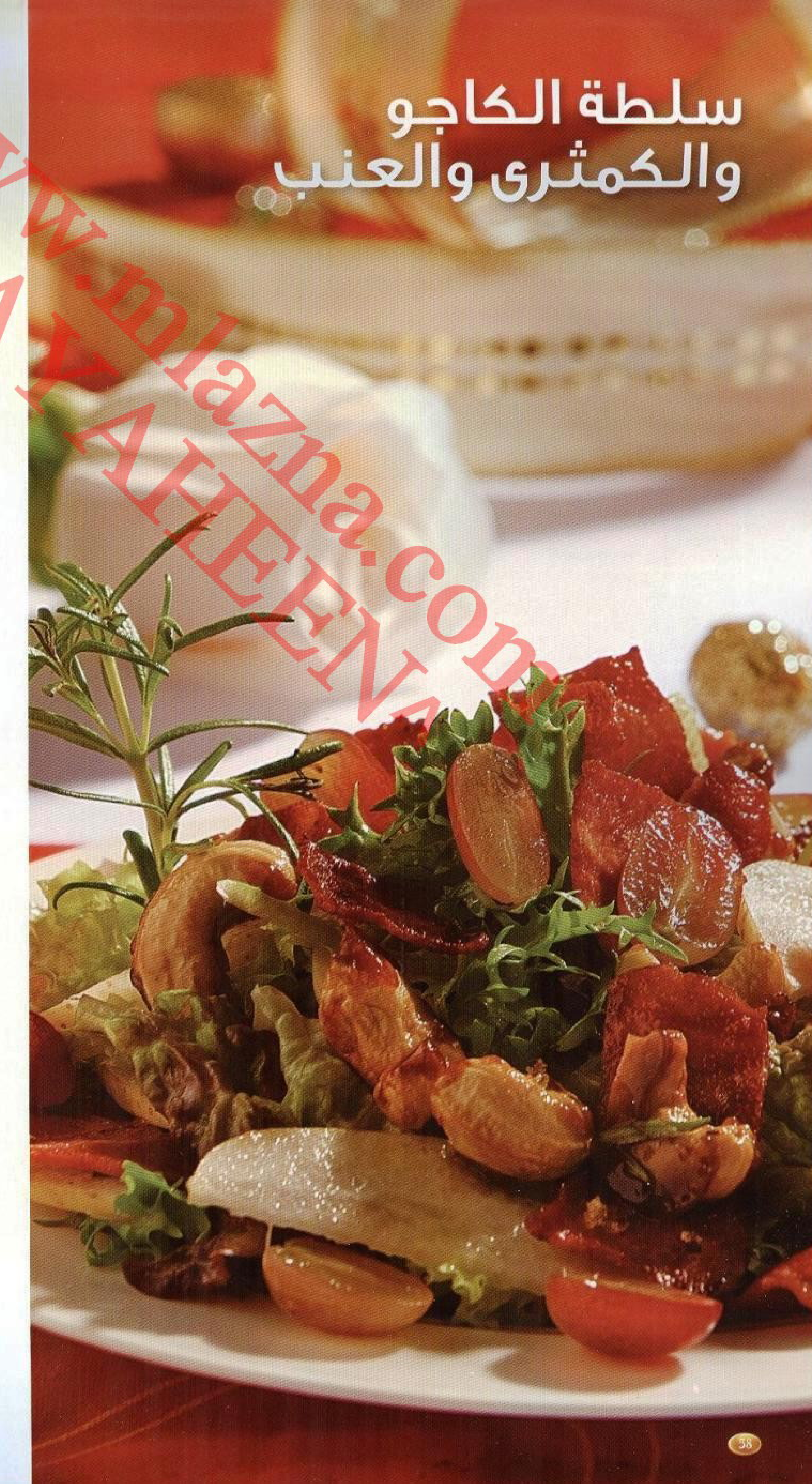
المقادير

3 حبات من الأفوكادو (مقشر ومفرغ من النوى ومهروس)
عصير 1 ليمونة حامضة
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب من البصل المقطع إلى مكعبات
3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
2 حبة من الطماطم البرقوقية (مقطعتان إلى مكعبات)
1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
رشة من الفلفل الحريف المطحون (اختياري)

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يهرس الأفوكادو ومعه عصير الليمون الحامض والملح.
2. يضاف ويخلط البصل ومعه الكزبرة والطماطم والثوم، ثم يضاف الفلفل الحريف.
3. يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة من أجل الحصول على أفضل نكهة، أو يقدم في الحال.

سلطة الكاجو والكمثرى والعنب



المقادير

¾ كوب من أنصاف الكاجو
4 شرائح ديك رومي مقطعة
1 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج المقطع
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
1 ملعقة كبيرة من السكر البني
½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف

التتبيلة:

3 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
3 ملاعق كبيرة من خردل الديجون
2 ملعقة كبيرة من العسل
½ كوب من زيت الزيتون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

السلطة:

1 عبوة من السلطة المشكلة
½ حبة كمثرى متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
½ كوب من العنب الأحمر (مفرغ من البذور ومقطع إلى أنصاف)

الطريقة

1. في مقلاة جافة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يحمص الكاجو لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم ينقل إلى طبق كي يبرد قليلاً.
2. توضع المقلاة مرة أخرى على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة وتطهى فيها قطع الديك الرومي لمدة 7 دقائق تقريبًا إلى أن تكتسب لوناً ذهبياً، ثم تقطع تقطيعًا خشنًا وتوضع جانبًا.
3. في وعاء متوسط الحجم يخلط الزبد مع إكليل الجبل ومسحوق الكاري والسكر البني والملح والفلفل الحريف والكاجو المحمص ويوضع الخليط جانبًا.
4. في وعاء صغير الحجم يخلط الخل الأبيض مع الخردل والعسل، ثم يخفق معهم زيت الزيتون ببطء، ويرش الملح والفلفل الأسود على الخليط حسب الذوق.
5. في وعاء سلطة كبير الحجم تقلب التتبيلة مع الخضروات وشرائح الكمثرى والعنب وقطع الديك الرومي، ثم ترش بخليط الكاجو.
6. تقدم مع إكليل الجبل.



كومبوت التفاح والتين

المقادير

- 1 ليمونة
- 1½ كجم من التفاح الأحمر (مقشر ومفرغ من البذور ومقطع إلى 8 فصوص)
- 1½ كوب من عصير التفاح
- 2 كوب من التين المجفف (مقطع إلى أرباع)
- ½ كوب من الكرز المجفف
- ⅓ كوب من السكر
- 1 عود قرفة
- كشمش أحمر

الطريقة

1. تقشر الليمونة باستخدام مقشرة خضروات بحيث يكون القشر عبارة عن شرائط عرضها 1 بوصة، ثم يعصر مقدار 2 ملعقة كبيرة من الليمونة.
2. في قدر متوسطة الحجم يوضع قشر وعصير الليمون مع التفاح وعصيره والكرز والسكر والقرفة وتغطى القدر ويسخن الخليط حتى الغليان على نار مرتفعة الحرارة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى بين متوسطة ومنخفضة ويترك الخليط لينضج برفق لمدة 20 دقيقة أو إلى أن يطرى التفاح، مع مراعاة التقليب من حين إلى آخر.
3. يصب خليط الفاكهة في وعاء ويقدم دافئاً أو يغطى ويحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام.
4. يقدم مع الكشمش الأحمر.

الكركند المسلوق مع الصوص الأبيض



المقادير

2 قطعة متوسطة الحجم من الكركند (استاكوزا)
1½ لتر من الصودا البيضاء (مشروب غازي)
1 ملعقة صغيرة من الملح

الصوص الأبيض:
½ كوب من جبن الشيدر
¼ كوب من جبن الماعز
¼ كوب من جبن البارميزان
¼ كوب من الزبد
¼ كوب من دقيق الذرة
2 كوب من الحليب
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح وفلفل أسود

للتزيين:
شرائح خيار
شرائح جزر
طماطم كرزية
مشروم طازج
عنب أخضر
أوراق ريحان
بتلات ورد
ليمون حامض

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يسلق الكركند مع الصودا البيضاء والملح لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يبدأ في اكتساب اللون الأحمر، ثم يرفع عن النار في الحال ويقطع من المنتصف من الجانب السفلي ويدخل الفرن لمدة 4 أو 5 دقائق على درجة حرارة 200 مئوية.
2. في تلك الأثناء يقطع جبن الشيدر إلى مكعبات بحجم 1 بوصة ويوضع جانبًا.
3. في قدر متوسطة الحجم يذاب الزبد على درجة حرارة منخفضة، ثم يضاف الدقيق ويخفق معه.
4. يضاف الحليب والملح والفلفل الأسود ويغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة.
5. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه جبن الشيدر وجبن الماعز وجبن البارميزان المبشور ويقلب الخليط إلى أن يصبح ناعمًا وكريميًا.
6. يصب الصوص على الكركند ويزين بالخيار والجزر والطماطم الكرزية والعنب الأخضر والريحان الأحمر وبتلات الورد.
7. يقدم مع الطماطم الكرزية المحمرة مع التقليب والمشروم وشرائح الليمون الحامض.

فاهيتا اللحم



المقادير

2 ملعقة كبيرة من توابل الفاهيتا
½ ملعقة صغيرة من الخردل المجفف
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 كجم من ستيك الخاصرة (سمك ½ بوصة)
رغيف تورتيا (اختياري)
طماطم كرزية
شرائح خيار

الصلصة:

5 حبات من الطماطم البرقوقية (مقطعة إلى أرباع ومفرغة من البذور)
2 فص مقطع من الثوم
1 فليفلة هالابينيو صغيرة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة إلى شرائح)
3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
¼ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم تخلط توابل الفاهيتا مع الخردل المجفف والفلفل الأسود.
2. يدهن الستيك بزيت الزيتون بالتساوي، ثم يرش بخليط التوابل ويغطى ويحفظ في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل.
3. يشوى الستيك مع تغطية المشواة على درجة حرارة 190 مئوية لمدة من 7 إلى 8 دقائق على كل جانب أو إلى أن يبلغ درجة النضوج المرغوبة، ثم يقطع بزاوية عبر النسيج إلى شرائط رفيعة.
4. لإعداد الصلصة، تضرب جميع المكونات باستثناء الكزبرة في الخلاط الكهربي أو معالج الطعام إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، مع مراعاة التوقف بين الحين والآخر لكشط الجوانب، ثم تضاف الكزبرة وتقلب ويحفظ الخليط في الثلاجة إلى أن يقدم.
5. تلف الفاهيتا في تورتيا، وتقدم مع الصلصة المكسيكية.



يخنة الدجاج والتاكو

المقادير

- 750 جم من الدجاج المخلي من الجلد والعظام (مطبوخ ومنسل)
- 2 كوب من الفاصوليا الحمراء المطبوخة
- 2 كوب من الصلصة المجهزة
- 6 أكواب من مرق الدجاج
- 1 عبوة من تتبيلة التاكو

الصلصة:

- 3 حبات من الطماطم البرقوقية (مقطعة)
- 1 فص مفروم من الثوم
- 1 فليفلة رومي صغيرة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
- شرائح ليمون حامض للتقديم

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يخلط الدجاج مع الفاصوليا والمرق والتتبيلة.
2. يغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة إلى أن تغلي الشوربة غليانًا خفيفًا.
3. يترك الخليط لينضج لمدة من 15 إلى 20 دقيقة كي تتمازج النكهات جيدًا.
4. لإعداد الصلصة، تضرب جميع المكونات باستثناء الكزبرة في الخلاط الكهربي أو معالج الطعام إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، مع مراعاة التوقف بين الحين والآخر لكشط الجوانب، ثم تضاف الكزبرة وتقلب.
5. تزين اليخنة بسيقان إكليل الجبل وتقدم مع شرائح الليمون الحامض.

الدجاج الحلو والحامض

المقادير

1 عبوة من قطع الأناناس (في عصيرها الطبيعي)
1 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
3 ملاعق كبيرة من الكتشاب
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الخفيف
1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
350 جم من شرائط الدجاج المشوحة
1 بصلة مقطعة إلى شرائح رفيعة
1 فليفلة حمراء أو صفراء مقطعة إلى شرائح
3 أعواد كرفس مقطعة إلى شرائح
1 جزرة مقطعة إلى شرائح
فلفل أسود مطحون
بصل أخضر مقطع إلى شرائح

الطريقة

1. يصفى الأناناس من العصير في وعاء صغير الحجم أو إبريق ويضاف دقيق الذرة إلى العصير ويقلب معه إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يخلط معه الكتشاب وصوص الصويا ويوضع الخليط جانبًا.
2. يسخن الزيت في مقلاة صينية (ووك) أو مقلاة كبيرة جدًا، ثم يضاف الدجاج حفنة تلو الأخرى ويحمر مع التقليب على نار عالية الحرارة لمدة من 4 إلى 5 دقائق.
3. يضاف البصل والفلفل والكرفس إلى المقلاة ويحمروا مع التقليب لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية، ثم يضاف الجزر والأناناس.
4. يقلب خليط عصير الأناناس جيدًا ثم يضاف إلى المقلاة ويقلب إلى أن يسخن ويصبح سميكًا، ويرش الفلفل الأسود المطحون والبصل الأخضر على الوجه.
5. يقدم.

يخنة اللحم

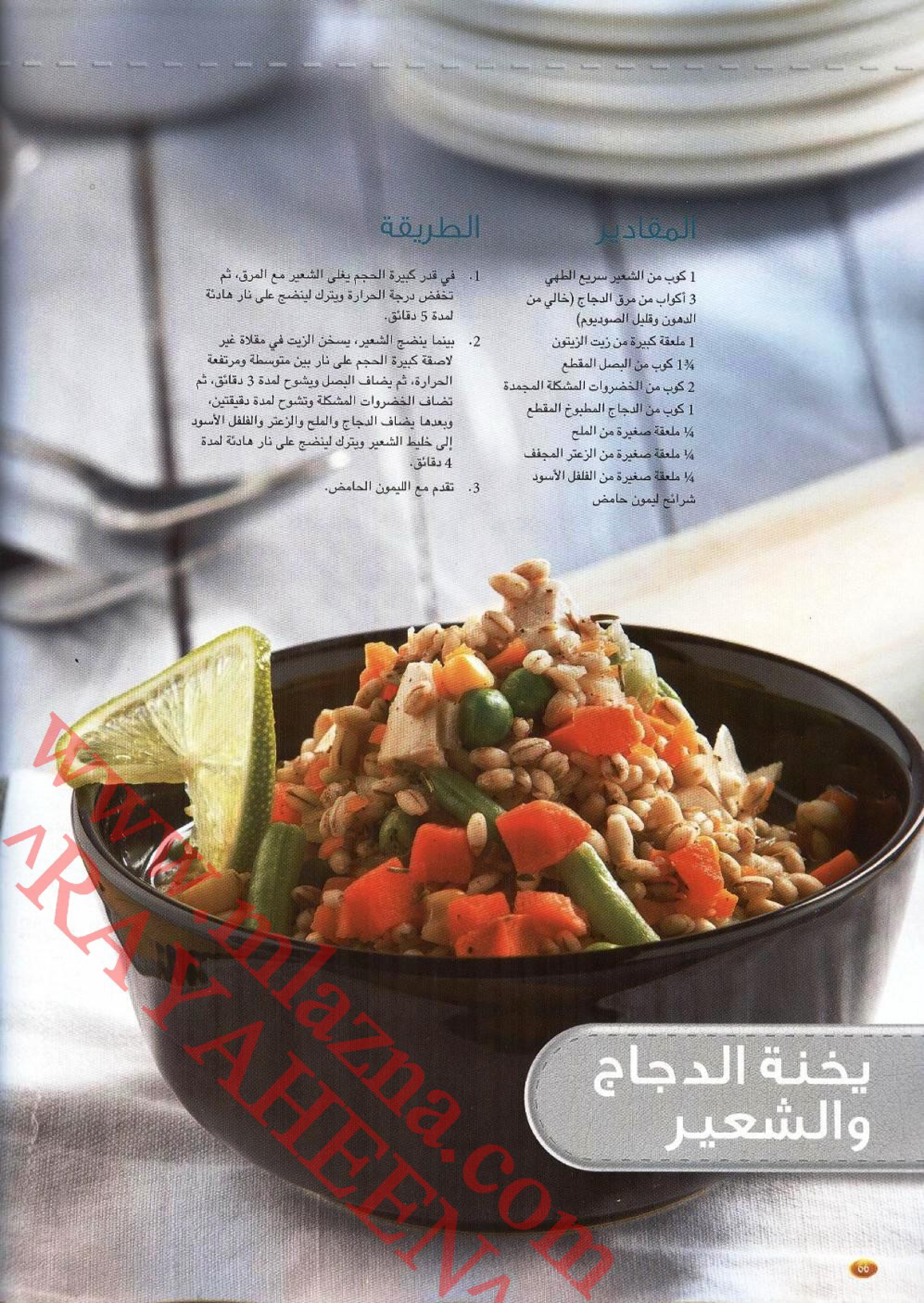


المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 بصلة مقطعة
- 2 فص مدقوق من الثوم
- 1 كجم من اللحم المفروم الخالي من الدهن
- 2 كوب من عصير العنب الأحمر
- 1 عبوة من الفاصوليا الحمراء
- 2 عبوة من الطماطم المقطعة
- 1 فليفلة خضراء مقطعة خشناً
- 3 ملاعق كبيرة من الطماطم المهروسة
- 2 فليفلة حارة حمراء (مقطعتان إلى شرائح رفيعة)
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1 عود قرفة
- رشة من صوص الوورسترشير
- 1 مكعب مرق لحم
- فلفل أسود مطحون حديثًا
- ملح
- ½ حزمة مقطعة خشنًا من الكزبرة
- ½ كوب من الكريمة الحامضة

الطريقة

1. يحمر البصل والثوم في قدر ثقيلة كبيرة الحجم إلى أن يطريا، ثم ترفع درجة الحرارة ويضاف اللحم المفروم ويطهى سريعًا إلى أن يتحمر، مع مراعاة تفتيت أي كتل باستخدام ملعقة خشبية، ثم يصب عصير العنب الأحمر ويغلى الخليط لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
2. تضاف الطماطم والطماطم المهروسة والفلفل الأخضر والكزبرة المطحونة والفلفل الحار والكمون والقرفة وصوص الوورسترشير ويفتت معهم مكعب المرق، ويضاف الملح والفلفل حسب الذوق.
3. يغلى الخليط غليانًا خفيفًا مع تغطيته ويطهى على نار منخفضة الحرارة لمدة ساعة مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن يصبح سميكًا.
4. تضاف الفاصوليا والكزبرة الطازجة ويستمر في الطهي لمدة 10 دقائق إضافية، مع رفع الغطاء، قبل رفع اليخنة عن النار.
5. ترش الكزبرة والكريمة الحامضة على الوجه.
6. تقدم.



يخنة الدجاج والشعير

المقادير

1 كوب من الشعير سريع الطهي
3 أكواب من مرق الدجاج (خالي من الدهون وقليل الصوديوم)
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1¾ كوب من البصل المقطع
2 كوب من الخضروات المشكلة المجمدة
1 كوب من الدجاج المطبوخ المقطع
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
شرائح ليمون حامض

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يغلى الشعير مع المرق، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك لينضج على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
2. بينما ينضج الشعير، يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف البصل ويشوح لمدة 3 دقائق، ثم تضاف الخضروات المشكلة وتشوح لمدة دقيقتين، وبعدها يضاف الدجاج والملح والزعتر والفلفل الأسود إلى خليط الشعير ويترك لينضج على نار هادئة لمدة 4 دقائق.
3. تقدم مع الليمون الحامض.



كسرولة النقانق والبطاطس

المقادير

1 ملعقة كبيرة من الزيت
500 جم من البطاطس (مقطعة إلى أنصاف)
1 عبوة (وزن 454 جم) من نقانق اللحم أو الدجاج
1 كوب من الخضروات المشكلة المجمدة
1 بصلة مقطعة إلى شرائح
1 فليفلة خضراء مقطعة إلى مكعبات
1 برطمان (وزن 340 جم) من صوص طماطم المعكرونة
1 فليفلة حمراء حارة مقطعة ناعمًا

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم وتحمر فيه البطاطس والنقانق لمدة 5 دقائق.
2. يضاف البصل والفلفل ويستمر في الطهي لمدة 5 دقائق إضافية مع تقليب النقانق من حين إلى آخر إلى أن تتحمر.
3. تضاف الخضروات المشكلة والصوص ويغسل البرطمان برشة من الماء ويضاف ما فيه إلى المقلاة، ثم تغطى المقلاة ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق.
4. يرش الفلفل الأحمر الحار على الوجه وتقدم.

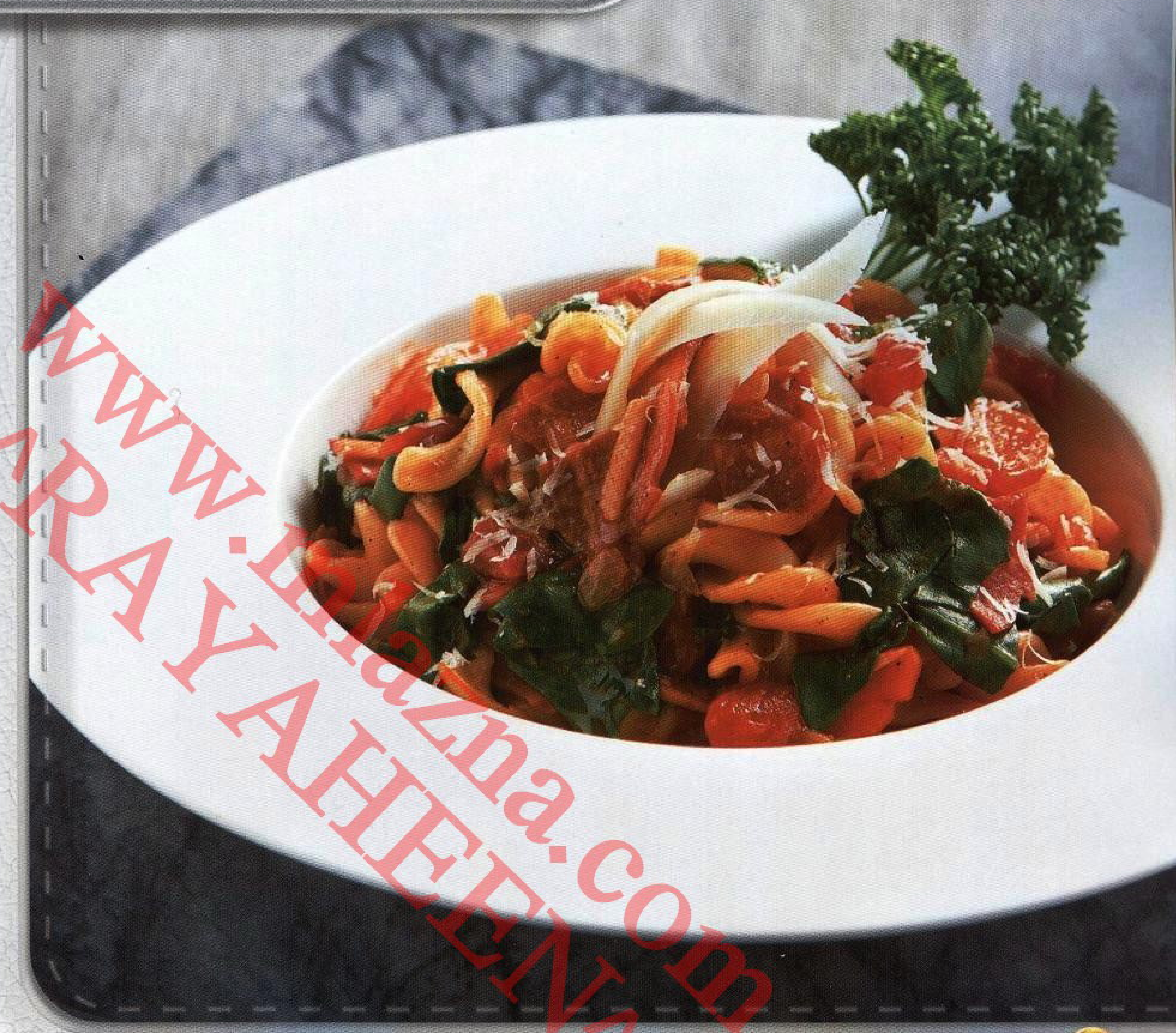
معكرونة الفيوسيلي
مع الدجاج والسبانخ

المقادير

250 جم من معكرونة الفوسيلي
15 ملل من زيت الزيتون
3 شرائح مقطعة من أفخاذ الدجاج
3 فصوص مفرومة من الثوم
½ بصلة متوسطة الحجم
½ عبوة من الطماطم (مقطعة إلى مكعبات)
½ حزمة من السبانخ الطازجة (مغسولة ومقطعة إلى قطع بحجم اللقيمات)
2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور
ماء للغلي
رشة من الملح
بقدونس أسترالي

الطريقة

1. في قدر متوسطة الحجم يغلى الماء مع الملح والزيت، وتطهى فيه المعكرونة لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى.
2. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ويطهى فيها الدجاج إلى أن يتحمر، ثم يضاف الثوم والبصل ويطهيا لمدة دقيقة إضافية، ثم تضاف الطماطم وتقلب وتطهى إلى أن تسخن جيدًا.
3. توضع السبانخ في مصفاة وتصفى المعكرونة الساخنة عليها كي تذبل.
4. تنقل المعكرونة والسبانخ إلى وعاء تقديم كبير الحجم وتقلب مع بقية زيت الزيتون وخليط الدجاج والطماطم، وترش بالجبن وتزين بالبقدونس الأسترالي.
5. تقدم.



صلصة الفاصوليا المكسيكية



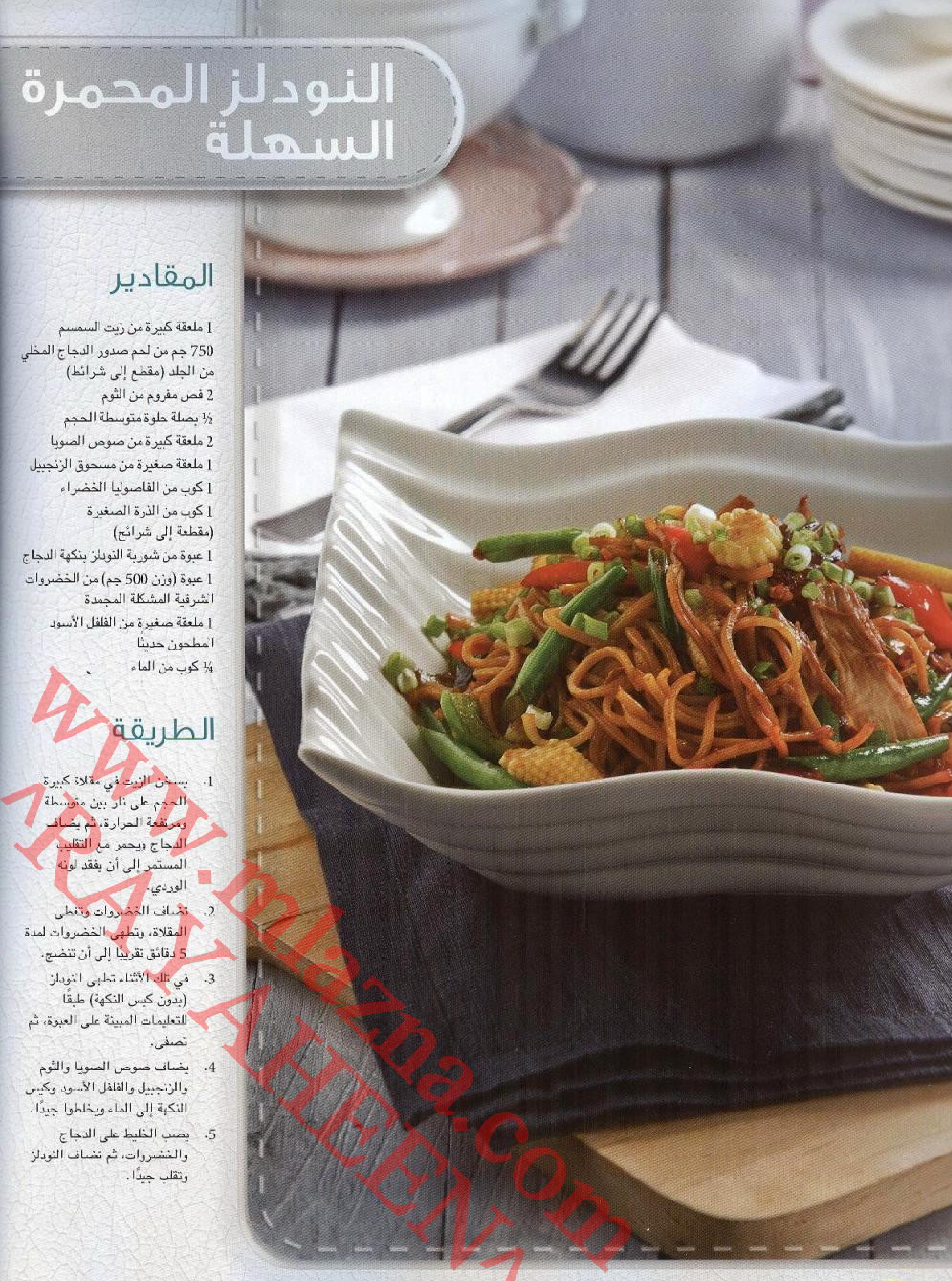
المقادير

- ⅓ كوب من زيت الزيتون
- 200 جم من شرائح اللحم البقري (مقطع إلى مكعبات)
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأخضر
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
- 2 فص مقطع ناعمًا من الثوم
- ¼ كوب من شراب القيقب
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الوورسترشير
- ½ كوب من صوص الطماطم (الكتشاب)
- ¼ كوب من صوص الستيك
- 800 جم من الفاصوليا الحمراء المعلبة (مصفاة)
- 6 شرائح محمصة كبيرة الحجم من الخبز
- 100 ملل من الماء
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في قدر كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف شرائح اللحم وتطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن تكتسب لوناً ذهبياً، ثم يضاف البصل والثوم والفلفل الرومي ويطهوا لمدة دقيقتين إضافيتين.
2. يضاف شراب القيقب والصوص بأنواعه والماء ويقلبوا جيدًا ويتبل الخليط بالملح والفلفل حسب الذوق، ثم تخفض درجة الحرارة إلى منخفضة ويطهى الخليط لمدة 15 دقيقة إلى أن يصبح سميكًا وكالشراب.
3. تضاف الفاصوليا الحمراء وتسخن جيدًا.
4. في تلك الأثناء يدهن الخبز بالزيت المتبقي، ثم تسخن المشواة ويشو عليها الخبز إلى أن يحمص ويقرمش.
5. تزين بأوراق النعناع على الوجه وتقدم مع الخبز المشوي.

النودلز المحمرة السهلة



المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
750 جم من لحم صدور الدجاج المخلي من الجلد (مقطع إلى شرائط)
2 فص مفروم من الثوم
½ بصلة حلوة متوسطة الحجم
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
1 كوب من الفاصوليا الخضراء
1 كوب من الذرة الصغيرة (مقطعة إلى شرائح)
1 عبوة من شوربة النودلز بنكهة الدجاج
1 عبوة (وزن 500 جم) من الخضروات الشرقية المشكلة المجمدة
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثًا
¼ كوب من الماء

الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الدجاج ويحمر مع التقليب المستمر إلى أن يفقد لونه الوردي.
2. تضاف الخضروات وتغطى المقلاة، وتطهى الخضروات لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن تنضج.
3. في تلك الأثناء تطهى النودلز (بدون كيس النكهة) طبقًا للتعليمات المبينة على العبوة، ثم تصفى.
4. يضاف صوص الصويا والثوم والزنجبيل والفلفل الأسود وكيس النكهة إلى الماء ويخلطوا جيدًا.
5. يصب الخليط على الدجاج والخضروات، ثم تضاف النودلز وتقلب جيدًا.

جراتان البروكولي والقرنبيط

المقادير

200 جم من البروكولي
250 جم من القرنبيط
25 جم من الزبد
25 جم من الدقيق
300 ملل من الحليب
75 جم من البقسماط
50 جم من جبن الموتزاريلا المبشور
50 جم من جبن الشيدر المبشور
ملح وفلفل أسود
جبن البارميزان المبشور
رشة من جوزة الطيب المطحونة

الطريقة

1. يسلق البروكولي والقرنبيط إلى أن يطريا قليلاً.
2. لإعداد الصوص الأبيض، يذاب الزبد ويقلب معه الدقيق ثم يضاف الحليب ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب.
3. تخلط الخضروات مع الصوص، ثم يضاف البقسماط والجبن على الوجه ويخبز الخليط لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة 180 مئوية.
4. لإضافة المزيد من الجبن إلى الجراتان، ترش 1 ملعقة صغيرة من جبن البارميزان على الوجه قبل التقديم.



برجر الدجاج والشوفان

المقادير

أقراص البرجر:

1 كوب من الشوفان العادي
1 كوب من البصل الحلو المقطع ناعمًا
1 ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
1¼ ملعقة صغيرة من الملح
بياض 2 بيضة كبيرة الحجم (مخفوقان قليلاً)
1 عبوة من الطماطم المعلبة (مصفاة ومقطعة)
1 كجم من لحم الدجاج المفروم

للتقديم:

6 شرائح محمصة من الخبز
4 أوراق خس
6 شرائح طماطم
6 شرائح من البصل الحلو
بطاطس مقلية

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات أقراص البرجر معًا، ثم يقسم الخليط إلى 6 حصص متساوية، مع تشكيل كل منها على شكل قرص سمكه ½ بوصة.
2. تسخن مشواة أو مقلاة مدهونة بالزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم عليها فيها أقراص البرجر لمدة 6 دقائق على كل جانب أو إلى أن تنضج.
3. يوضع ويرتب كل قرص على الخبز مع شرائح الطماطم والبصل الحلو والخس، ويقدم البرجر مع البطاطس المقلية.



الدجاج المقرمش

المقادير

6 شرائح من الخبز (عمره يوم واحد)
½ كوب من جبن الشيدر المبشور ناعمًا
¾ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
8 قطع من سيقان الدجاج
2 بيضة كبيرة الحجم (مخفوقتان)
زيت نباتي للقلي
باذنجان (اختياري)
فاصوليا خضراء (اختياري)
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تحمص شرائح الخبز؛ ثم تترك لتبرد، وبعدها تقطع إلى قطع بسمك 1 بوصة، ثم تضرب القطع في معالج الطعام لعمل بقسماط خشن.
2. في وعاء مسطح كبير الحجم يخلط البقسماط مع الجبن ومسحوق الفلفل والملح.
3. يغسل الدجاج ويجفف، ثم يغمس في البيض المخفوق ويدحرج في خليط البقسماط بحيث يغطيه.
4. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على درجة حرارة 190 مئوية ويحمر فيه الدجاج لمدة 8 دقائق تقريبًا أو يوضع في صينية خبز مغطاة بورق الألومونيوم مقاس 12x15 بوصة.
5. يخبز الدجاج في الفرن على درجة حرارة 190 مئوية لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة إلى أن يتحمر البقسماط ويفقد الدجاج اللون الوردي عند العظم.
6. يسخن مقدار صغير من الزيت ويحمر فيه الباذنجان والفاصوليا مع التقليب ويتبلا بالملح والفلفل الأسود.
7. يقدم الدجاج مع الخضروات المحمرة، حسب الرغبة.

المقادير

750 جم من صدور الدجاج المخلية من الجلد والعظام (مقطعة إلى شرائط رفيعة)

2 فليفلة رومي كبيرة الحجم (مقطعتان إلى شرائط رفيعة)

1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة

2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

1 فص مفروم من الثوم

1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور حديثًا

12 لفافة من لفائف الزلابية

طماطم كرزية

زيت للقلي

الطريقة

1. تسخن مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة وتضاف إليها 2 ملعقة كبيرة من الزيت وتحمر فيها شرائط الدجاج إلى أن تفقد لونها الوردي، ثم تدفع إلى جانب المقلاة.
2. يضاف الفلفل والبصل ويحمرا لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر.
3. يضاف صوص الصويا والثوم والزنجبيل ويقلبوا جيدًا ويطهوا إلى أن يتبخر معظم السائل.
4. يرفع الخليط عن النار ويترك ليبرد لمدة 15 دقيقة، فمن الضروري أن يكون باردًا، حيث إن وضع مكونات ساخنة في اللفائف سيتسبب في أن تتكسر وتسرب ما بداخلها.
5. بمجرد أن يبرد الخليط، توضع عدة شرائط من الدجاج مع البصل والفلفل في منتصف واحدة من اللفائف بحيث تكون اللفافة مفرودة على سطح العمل وطرفها يواجه الطاهي، ثم يطوى الطرف الأيمن تحت الحشو، ثم يطوى الجانبان العلوي والسفلي وتلف اللفافة من اليمين إلى اليسار، مع إغلاق الجانب الأيسر بلمسة من الماء، وتكرر العملية ذاتها مع بقية اللفائف والحشو.
6. يسخن مقدار ½ بوصة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة وتحمر فيها لفائف الدجاج مع قلبها مرة واحدة أثناء التحمير، إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.
7. تصفى اللفائف من الزيت على مناشف ورقية وتزين بأوراق الثوم المعمر الطازجة والطماطم الكرزية.
8. تقدم.

لفائف الدجاج والفلفل





معكرونة الروبيان الحار

المقادير

500 جم من معكرونة التالياتيلي غير المطبوخة (أو أي نوع آخر)
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المسحوق
2 فص مفروم من الثوم
½ بصلة مقطعة ناعمًا
500 جم من الروبيان الصغير المجمد
1 كوب من الطماطم البرقوقية المقطعة
1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
¼ كوب من جبن البارميزان المبشور حديثًا
ماء للغلي
أوراق ريحان طازجة

الطريقة

1. يغلى الماء مع الملح و1 ملعقة كبيرة من الزيت وتطهى فيه المعكرونة لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى، ثم تصفى من الماء.
2. يسخن باقي الزيت في قدر على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الفلفل الأحمر والبصل والثوم ويشوحوا إلى أن يكتسب البصل والثوم اللون البني الذهبي، ثم يضاف الروبيان ويشوح لمدة دقيقة تقريبًا.
3. تضاف الطماطم ومعجون الطماطم والريحان المجفف والملح ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك الخليط لينضج على نار هادئة لمدة 5 دقائق، وبعدها تضاف المعكرونة المطبوخة وتقلب جيدًا إلى أن تسخن.



كعكة جوز الهند

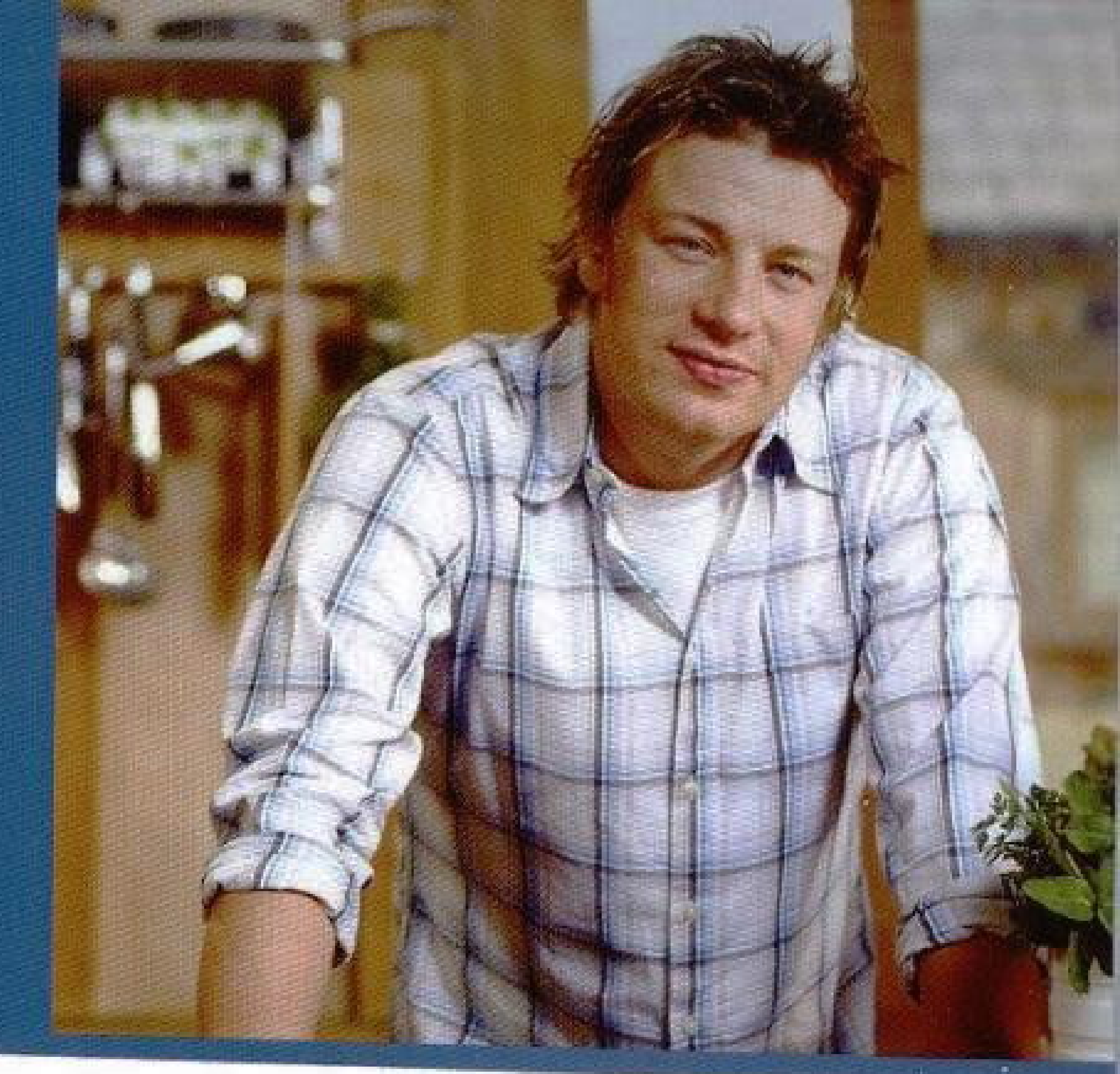
المقادير

4 بيضات
1 كوب من سكر الكاستر (ناعم غير مطحون)
100 جم من الزبد غير المملح (مطرى)
100 جم من اللوز المبشور
1 كوب من جوز الهند المبشور
2 ملعقة كبيرة من بشر الليمون
2 ملعقة كبيرة من بشر البرتقال
½ كوب من عصير الليمون
½ كوب من عصير البرتقال
1 كوب من حليب جوز الهند
½ كوب من الدقيق العادي (منخول)
1 برتقالة مفصصة (للتقديم)
لب فاكهة باشن فروت طازج (للتقديم)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. يخلط البيض والسكر واللوز والزبد وجوز الهند وعصير وبشر البرتقال والليمون وحليب جوز الهند والدقيق في معالج الطعام جيدًا إلى أن يمتزجوا.
3. يصب الخليط في صينية خبز مدهونة بالزبد مقاس 28 سم ويخبز لمدة ساعة إلى أن يكتسب اللون البني الخفيف، ثم توضع الكعكة جانبًا كي تبرد، ثم تحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
4. تقدم مع فصوص البرتقال ولب الباشن فروت.

أطباق شهية من..
جايمي أوليفر



الطماطم اللذيذة مع المحار واللنجويني

يقول جيمي: يستطيع بائع السمك أن يأتي إليكم ببعض المحار الجميل، وأقترح منه القريدس وبلح البحر والمحار الملزمي (الجندوفلي)، لكن يمكنكم استخدام النوع الذي يقول بائع السمك إنه مناسب لهذا اليوم. أما طبقة الأعشاب العلوية فتضيف قوامًا مقرمشًا جميلاً.

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 20 دقيقة

المقادير

2 فص من الثوم (مقشران ومقطعان إلى شرائح)
1 فليفلة حمراء حارة طازجة
(مفرغة من البذور ومقطعة إلى شرائح)
600 جم من المحار (قريدس، بلح بحر، محار ملزمي (جندوفلي))
2 عبوة (وزن 400 جم) من الطماطم المقطعة
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
بشر 1 ليمونة
400 جم من معكرونة اللنجويني
1 عبوة (سعة 284 ملل) من الكريمة الثقيلة (دبل كريم)
زيت زيتون بكر إكسترا
حفنة من أوراق البقدونس المسطحة (مقطعة خشنًا)

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يغلى ماء بارد مملح.
2. في قدر أخرى كبيرة الحجم أيضًا ترش كمية وافرة من زيت الزيتون ويحمر فيه الثوم والفلفل على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق إلى أن يكتسبا اللون الذهبي.
3. يغسل المحار بالماء البارد، ثم يضاف إلى الثوم والفلفل ويحمر لعدة دقائق قبل أن تضاف الطماطم المقطعة، ثم يتبل الخليط جيدًا ويضاف بشر الليمون ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة ويطهى الخليط لمدة 10 دقائق إلى أن ينضج المحار ويصبح الصوص سميكًا قليلاً.
4. في تلك الأثناء تطهى المعكرونة طبقًا لتعليمات العبوة.
5. تقلب الكريمة مع صوص السمك ويغلى الخليط مرة أخرى، ثم يترك على نار هادئة ويتبل حسب الذوق ويتم التخلص من أي محار لم تفتح صدفته.
6. تصفى المعكرونة وتقلب برفق مع صوص السمك مع كمية وافرة من زيت الزيتون والبقدونس المقطع.
7. تقدم مع رشة سخية من الجريمولاتا المقرمشة (انظر الوصفة التالية).

أريد إعداد كاري نباتي خفيف الحرارة لأطفالي، فهل يمكنك اقتراح صوص مناسب؟

يمكن استخدام وصفة تقليدية لكن مع نصف كمية معجون أو مسحوق الكاري، ويمكنك دائمًا تجربة إضافة كمية لا بأس بها من الزبادي الطبيعي قبل التقديم، حيث إن ذلك يساعد على التخفيف من حرارة الكاري قليلاً.

الجريمولاتا المقرمشة

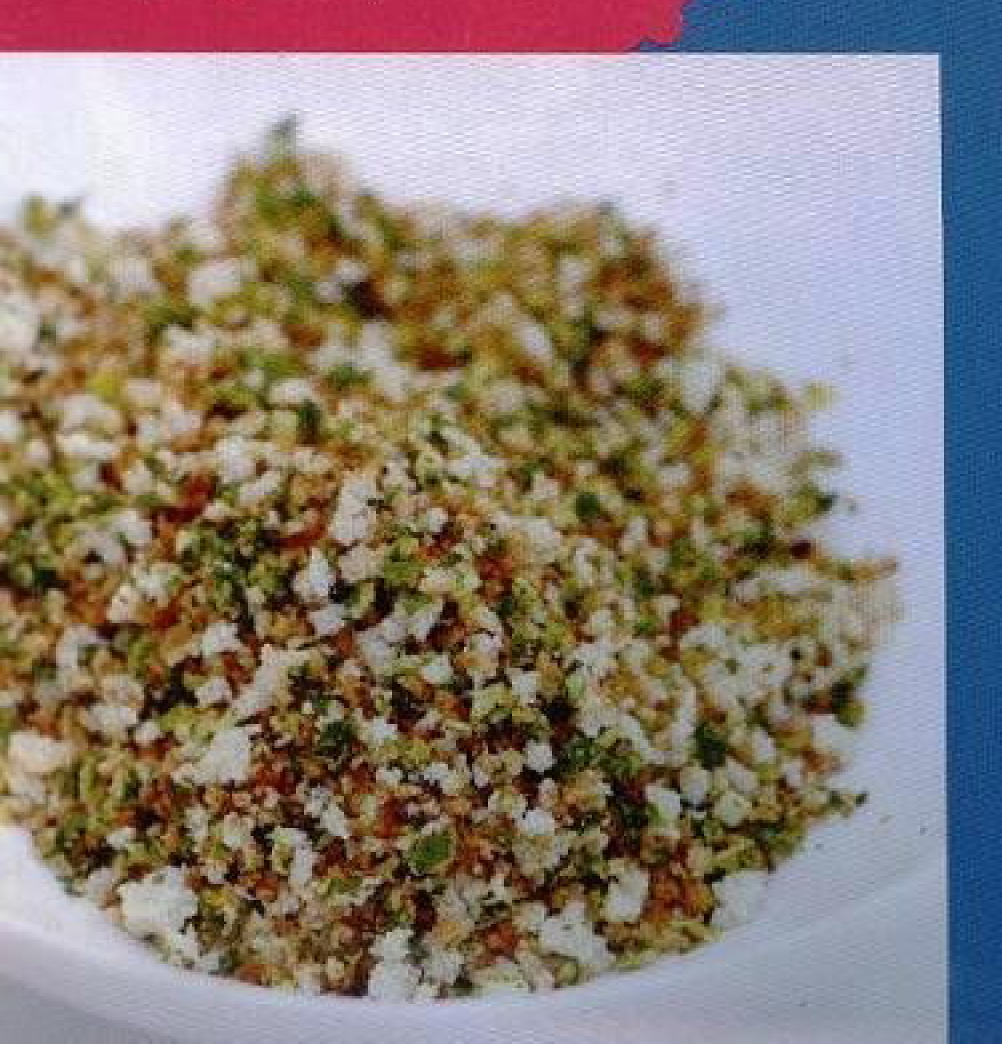
تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 5 دقائق
مدة الطهي: 5 دقائق

المقادير

75 جم من الخبز الأبيض البائت
بشر 2 ليمونة
حفنة صغيرة من أوراق البقدونس الطازجة
2 فص مقشر من الثوم
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا

الطريقة

1. يضرب الخبز في معالج الطعام إلى أن يتحول إلى بقسماط، ثم يحمص في مقلاة جافة إلى أن يكتسب اللون الذهبي بالتساوي.
2. يقطع بشر الليمون والبقدونس والثوم تقطيعًا ناعمًا، ويمكن تقطيعهم في معالج الطعام.
3. تخلط المكونات كلها معًا وتتبل جيدًا بالملح والفلفل.



أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



الهليون السهل مع الزيتون والتالياتيلي

يقول جيمي: لن تفشلوا أبدًا في إثارة الإعجاب بوصفة التالياتيلي السريعة والسهلة هذه. وميزة هذا الطبق أنه يستغل الهليون أفضل استغلال حقًا.

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 5 دقائق

المقادير

ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
حزمة كبيرة الحجم من الهليون (الأطراف القاسية مزالة)
1 عبوة (وزن 500 جم) من معكرونة التالياتيلي الطازجة
284 ملل من الكريمة الثقيلة (دبل كريم)
حزمة صغيرة الحجم من الريحان (الأوراق مقطوفة والسيقان مقطعة ناعمًا)
حفنة من الزيتون الأسود (مفرغ من النوى ومقطع إلى شرائح)
2 حفنة من جبن البارميزان المبشور حديثًا
زيت زيتون بكر

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يغلى ماء مملح.
2. باستخدام مقشرة أو سكين حاد تقطع براعم الهليون بالطول إلى شرائط رفيعة وتوضع جانبًا.
3. تطهى المعكرونة طبقًا للتعليمات المبينة على العبوة، وقبل أن تنضج بدقيقة يضاف الهليون إليها.
4. في تلك الأثناء، في قدر أخرى كبيرة الحجم، تسخن الكريمة مع سيقان الريحان إلى أن تبدأ فقاقيع في الخروج منها، ثم ترفع عن النار وتوضع جانبًا.
5. تصفى المعكرونة مع الاحتفاظ بقليل من مائها، ثم تعاد إلى القدر وتضاف إليها سريعًا الكريمة الدافئة والزيتون وجبن البارميزان ورشة وافرة من الملح والفلفل الأسود، ويقلب الكل معًا، ثم تضاف رشة صغيرة من ماء طهي المعكرونة كافية لعمل صوص ناعم.
6. تقدم المعكرونة في أطباق دافئة مع أوراق الريحان على الوجه ورشة من زيت الزيتون.

كيف أعد صوص طماطم مناسبًا للبيتزا؟

ببساطة يحمر فصان من الثوم مقطعان إلى شرائح في القليل من زيت الزيتون إلى أن يكتسبا اللون البني الذهبي، ثم تضاف عبوتان من الطماطم المعلبة المقطعة ويطهى الخليط لمدة 10 دقائق، ثم يتبل بملح البحر والفلفل الأسود المطحون حديثًا ورشة من أوراق الريحان الطازجة المقطعة.

مقبل الموتزاريلا والفلفل الحار والكروستيني

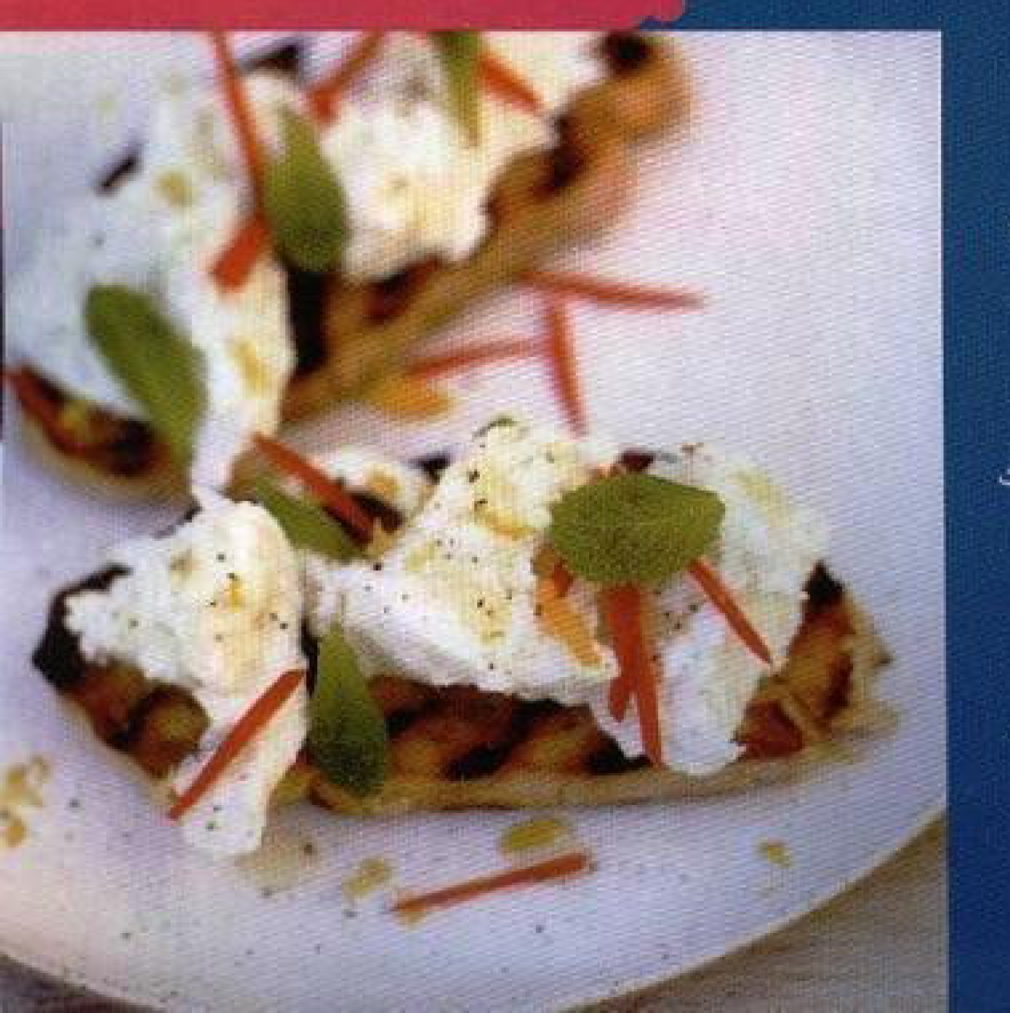
تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 5 دقائق
مدة الطهي: 5 دقائق

المقادير

8 شرائح من خبز التشاباتا الإطيالي
1 فص من الثوم
زيت زيتون بكر
2 كرة من جبن الموتزاريلا الجاموسي
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
1 فليفلة حارة حمراء (مفرغة من البذور ومقطعة ناعمًا إلى شرائح)
حفنة صغيرة من أوراق الريحان الطازجة
بشر 1 ليمونة

الطريقة

1. تسخن مقلاة شواء إلى أن تصبح ساخنة جدًا وتشوى فيها شرائح الخبز لدقائق قليلة على كل جانب إلى أن تتحمص.
2. يقطع فص الثوم إلى نصفين وتفرك كل شريحة خبز بالثوم وترش بالقليل من زيت الزيتون.
3. يقطع جبن الموتزاريلا بالتساوي على شرائح خبز الكروستيني ويتبل الخبز بالملح والفلفل جيدًا، ثم يرش عليه الفلفل الحار وأوراق الريحان وبشر الليمون.
4. تضاف رشة أخرى من زيت الزيتون في النهاية.





المقادير

1 كيلو لحم بقري مكعبات (يستحسن أن تكون من الرمب)

5 حبات بصل مقطع نصف حلقات رقيقة

2 فص ثوم مهروس

2 حبات بطاطس مقطعة مكعبات مسلوقة ومحمره في قطعة سمن

2 كوب مرقة لحم

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

2 ملعقة كبيرة سمن

1 ملعقة صغيرة سكر بني

قطعة فحم شواء

الطريقة

1. في قدر متوسط الحجم توضع ملعقة من السمن وتسخن على نار عالية.
2. تضاف قطع اللحم وتشوح من الجانبين حتى تحمر، بشرط ألا تطلق مائها وتسلق. لتجنب هذا يجب تشويح قطع اللحم جزءاً تلو الأخر على نار عالية حتى نفاذ الكمية.
3. في مقلاة توضع ملعقة من السمن وتسخن على نار متوسطة.
4. تضاف شرائح البصل إلى السمن ويحمر ويستمر التحمير حتى يتحول البصل إلى اللون البني الذهبي.
5. تضاف ملعقة صغيرة من السكر البني في منتصف المقلاة ويترك حتى يبدأ بالذوبان، ثم يقلب مع شرائح البصل الذي حوله. (هذه المرحلة سوف تساعد البصل على التحمير السريع وإضافة نكهة الكراميل إلى الوصفة)
6. يضاف الثوم إلى البصل ويقلب ثم يضاف الخليط إلى قدر اللحم المحمر.
7. يضاف مرق اللحم إليه ويترك على نار متوسطة حتى يتم طهي اللحم ثم تضاف البطاطس المحمرة.
8. بعد تمام نضج اللحم تحمى قطعة الفحم على شعلة النار أو بواسطة قداحة (حتى تصل إلى درجة الجمر الموقد).
9. توضع على ورقة بصل وتوضع داخل قدر اللحم وتضاف إليها نقطة سمن حتى تبدأ في التدخين.
10. يغطى القدر مع إحكام غلقة لمدة 10 دقائق مع عدم رفع الغطاء قبل ال 10 دقائق. هذه المرحلة سوف تكسب اللحم طعم الكباب المشوي.
11. بعد انتهاء المدة يرفع الغطاء ويتم التخلص من قطعة الفحم.
12. يقدم مع الأرز الأبيض.



صينية قرع العسل بالبيشامل

المقادير

1 كيلو قرع عسلي
2 ملعقة زبدة
½ كيلو سكر بني

مكونات البشاميل الحلو:
3 ملعقة زبدة
3 ملعقة دقيق
3 كوب حليب
½ كوب سكر
1 بيضة مخفوقة
2 ملعقة صغيرة خليط من جوزة الطيب والقرنفل وقشر جوزة الطيب والقرفة

مكونات الحشو:
4 ملاعق كبيرة لوز مقطع
½ كوب زبيب
2 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
سمن أو زبدة للدهن
½ كوب بقسماط مطحون

الطريقة

طريقة تحضير القرع العسلي:

1. يحمى الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. توضع الزبدة والسكر البني في قلب قرع العسل ويوضع في الفرن حتى ينضج ويمكن هرسه بسهولة.

طريقة تحضير البشاميل الحلو:

1. تسخن الزبدة في قدر على نار متوسطة، ثم يضاف إليها الدقيق ويقلب المزيج حتى يتحول لونه إلى اللون الذهبي الفاتح.
2. يضاف الحليب ببطء إلى خليط الزبد ويقلب حتى يمتزج تماماً ولا تكون به أي كتل من الدقيق.
3. يؤخذ القليل من خليط الحليب والدقيق الساخن (البيشامل) في وعاء صغير وتضاف إليه البيضة المخفوقة ويمزج جيداً.
4. يضاف خليط البيض إلى قدر البيشامل مع إضافة القرفة وقشرة جوزة الطيب والقرنفل وجوز الطيب ويقلب جيداً.

الحشو:

1. في وعاء توضع كمية اللوز المقطع، الزبيب، جوز الهند و البقسماط المطحون ويخلطوا جيداً.
2. تضاف نصف كمية البشاميل إلى خليط المكسرات ويخلط.

طريقة ترتيب طبقات صينية القرع العسلي:

1. تدهن صينية خبز بالزبدة أو السمن.
2. توضع نصف كمية قرع العسل في قاع الصينية.
3. تسكب فوق طبقة قرع العسل كل كمية خليط البيشامل المخلوط بالحشو.
4. وأخيراً يوضع باقي خليط البشاميل أعلى خليط البشاميل المخلوط بالحشو.
5. تخبز صينية قرع العسل بالبيشامل في الفرن مسبق التدفئة على درجة حرارة 180 – 200 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو حتى يحمر الوجه.

كفتة داوود باشا



المقادير

- 1 حبة بصل مفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- ذرة جوز الطيب
- ذرة بهارات اللحم
- 1 كيلو لحم مفروم
- 4 فصوص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 كوب مرقة لحم

الطريقة

1. في وعاء عميق يوضع اللحم والفلفل الأسود والملح والبصل يخلط جيداً.
2. يؤخذ القليل من خليط اللحم وتكون منه كرات صغيرة قطرها حوالي 1 سم.
3. في مقلاة ساخنة توضع السمن وتحمر كل كرات اللحم.
4. في قدر صغير يضاف مقدار من السمن ثم يضاف إليه الثوم ويقلب حتى يكتسب اللون الذهبي.
5. يضاف عصير الطماطم مع مرقة اللحم ويترك حتى يغلي.
6. تخفض درجة الحرارة ثم تضاف كرات اللحم المحمرة إلى صلصة الطماطم وتترك لتغلي على نار متوسطة حتى يطفو السمن على سطح صلصة الطماطم.
7. يقدم مع الأرز.



أرز بالخلطة

المقادير

2 كوب أرز مصري
½ كوب لوز محمص
½ كوب بندق محمص
¼ كوب زبيب منقوع
¼ كوب صنوبر محمر
3 كوب مرقة لحم
1 بصلة مفرومة
2 فص ثوم مفروم
قليل من جوز الطيب
قليل من القرفة
قليل من القرنفل
1 ملعقة صغيرة معجون صلصة طماطم
2 ملعقة كبيرة سكر
1 ملعقة كبيرة ماء
سمن حسب الحاجة
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. في قدر ذات قاع سميك يوضع السكر مع ملعقة من الماء ويسخن إلى أن يتحول السكر إلى اللون البني الداكن من دون أن يحترق.
2. تضاف صلصة الطماطم والسمن والبصل والثوم ويترك لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر.
3. تضاف القرفة والقرنفل والبهارات والملح والفلفل الأسود.
4. يضاف الأرز ويقلب حتى تمتزج جميع المكونات معا.
5. تضاف المرقة وترفع درجة حرارة النار حتى يتشرب الأرز كمية المرق.
6. تخفض درجة الحرارة على أقل درجة ممكنه حتى يتم نضج الأرز تماما.
7. في مقلاة تقدح ملعقة صغيرة من السمن وتحمر بها المكسرات إلى أن تأخذ اللون الذهبي.
8. يغرف الأرز في طبق مناسب ثم توضع المكسرات والزبيب على الأرز.



المقادير

1 كغم لحم ضاني قطع
¼ كغم كبد وكلاوي
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
بهارات حسب الرغبة
1 حبة بصل حلقات
1 فلفل رومي أحمر
1 فلفل رومي أصفر
1 فلفل رومي أخضر
5 حبة بطاطس صغيرة
فرخ ورق زبدة (ورق خبز)
فرخ ألومنيوم

الطريقة

1. في وعاء عميق تخلط جميع المكونات ثم يوضعوا في وسط ورقة الزبدة.
2. تلف ورقة الزبدة بإحكام ثم تلف مرة أخرى في ورقة الألومنيوم.
3. توضع اللفة في صنية في الفرن على درجة حرارة عالية لمدة 45 دقيقة.
4. تقدم في طبق كبير إما في ورق اللف أو تقدم في طبق مناسب بدون ورق اللف.

ورقة لحم

بصارة



المقادير

¼ كم فول مدشوش (مغسول)
لتر ماء
3 بصلات مقطعين
10 فصوص ثوم مقطعين
1½ كوب بقدونس مفروم
1½ كوب كسبرة خضراء مفرومة
1 ملعقة كبيرة كمون
1 قرن فلفل حار (حسب الرغبة)
ملح حسب الرغبة
1 ملعقة كسبرة جافة
بصل للتزيين

الطريقة

1. يسخن الماء في قدر على نار متوسطة ويضاف إليه الفول المدشوش، الثوم، الكسبرة، البقدونس، الكمون، البصل والفلفل الحار (إختياري) ويقلب.
2. يغطى القدر ويترك ليغلي لمدة ساعة.
3. يرفع من على النار ويطحن بإستخدام خلاط كهربائي طحناً ناعماً.
4. تصب البصاره في أطباق غير عميقة.
5. يقطع البصل حلقات رفيعة ويقلى في القليل من الزيت حتى يكتسب اللون الذهبي ثم يصفى على ورق مطبخ وتزين به البصاره.
6. إختياري: تحمر الكسبرة الجافة مع الكمون في القليل من زيت الزيتون ثم تضاف إلى البصارة.

كباب بقري
مع صوص الطماطم



المقادير

4 ستيك لحم بقري (ستيك السيرلوين)
2 حبة بصل أحمر مقطعة كبير
1 حبة فلفل رومي أصفر مقطعة كبير
زيت للدهن
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

مكونات الصلصة:

⅓ كوب زيت زيتون
3 حبة طماطم مقشرة
1 فص ثوم مقشر
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
رشة سكر
1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
2 ملعقة كبيرة خل

الطريقة

1. يقطع ستيك اللحم إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم يشكوا في أسياخ الشي بالطريقة التالية: قطعة من البصل ثم قطعة من اللحم ثم قطعة من الفلفل الرومي وهكذا.
2. تدهن أسياخ الكباب بالقليل من الزيت وتتبل بالملح والفلفل الأسود.
3. تشوى أسياخ الكباب على شواية ساخنة لمدة من 2–3 دقائق على كل جانب.
4. عند النضج ترفع الأسياخ من على الشواية وتترك حوالي 3 دقائق حتى ترتاح.
5. تقدم أسياخ الكباب مع صوص الطماطم.

طريقة تحضير صوص الطماطم:

1. تخلط الطماطم مع الثوم، السكر، الملح، الفلفل الأسود، البقدونس والزيت في الهون (أو في خلاط).
2. يضاف الخل ويخلط مرة أخرى جيداً.
3. يقدم.
4. يمكن أيضاً تقديم هذه الصلصة مع السلطة الخضراء.



المقادير

½ كيلو جزر مبشور ومنظف ومقطع حلقات رقيقة
1 حبة بصل مقطع
2 كوب مرقة دجاج
1 كوب حليب
¼ كوب كريمة طازة
1 ملعقة صغيرة كمون حب
ثوم معمر مقطع صغير للتزيين

الطريقة

1. في قدر تسخن مرقة الدجاج ويضاف إليها البصل المقطع، ملح، فلفل أسود وشرائح الجزر وحبوب الكمون.
2. تترك على نار متوسطة تغلي حتى تمام النضج.
3. ترفع من على النار وتطحن بواسطة خلاط كهربائي.
4. تضاف الكريمة الطازجة وتغلى مرة واحد ثم ترفع من النار.
5. تزين بالثوم المعمر وتقدم ساخنة.

الدجاج الملفوف
على الطريقة الإسكندرانية



المقادير

1 دجاجة مخلية
1 حبة بصل مفروم
1 فص ثوم مفروم
1 حبة فلفل أحمر رومي
½ كوب سبانخ مقطعة
1 حبة مصطكة
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
2 ملعقة كبيرة سمن
1 ملعقة صغيرة بهارات عربية
½ كوب كريمة طازجة
¼ كوب مرقة دجاج

الطريقة

1. يشوح البصل والثوم مع السمن في مقلاة.
2. تضاف السبانخ ومرقة الدجاج والكريمة والفلفل الرومي وتضاف باقي المكونات.
3. يبرد الخليط ثم تحشى به الدجاجة.
4. تربط الدجاجة جيداً بعد الحشو بإستخدام خيط مطبخ.
5. في مقلاة تحمر الدجاجة من جميع الجوانب.
6. تدخل الدجاجة في الفرن لمدة من 15 – 20 دقيقة.
7. تقطع إلى شرائح وتقدم.



العاشورة

المقادير

- ½ كغم قمح بليلة
- 1½ لتر حليب
- 2½ كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد
- ⅓ كوب لوز مقطع
- ½ كوب زبيب
- قرفة حسب الرغبة
- ¼ كوب نشا

الطريقة

1. ينقع قمح البليلة طوال الليل.
2. تغلى البليلة في ماء نظيف حتى تنضج ثم تصفى.
3. يضاف الحليب والسكر والنشا وماء الورد إلى البليلة.
4. يطهى الخليط حتى يغلظ قليلاً.
5. تصب العاشورة في أطباق مناسبة وتزين باللوز والزبيب والقرفة.

سمان مشوي



المقادير

4 سمان
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
½ كوب عصير ليمون حامض
½ كوب عصير بصل (عصارة البصل المبشور)
¼ كوب صنوبر محمر
2 فص ثوم مفروم
1 ملعقة كبيرة زيت

الطريقة

1. يشق ويفتح السمان من الظهر بالطول ويفرد.
2. يخلط في وعاء عميق عصير البصل، عصير الليمون الحامض، الثوم، الزيت، الملح والفلفل الأسود.
3. يتبل السمان بتتبيلة البصل لمدة حوالي ساعتين.
4. يشوى السمان على شواية ساخنة.
5. يمكن أيضاً أن يطهى السمان مغطى في الفرن بدلاً من الشواية (إختياري).
6. يقدم مع الأرز أو البطاطس المحمرة.



أرز معمر

المقادير

1 كغم لحم بقري (التشك رول)
1 حبة بصل مفرومة
1 حبة حبهان
1 حبة مصطكة
2 كوب أرز
1 كوب حليب
2 كوب مرقة لحم
1 كوب كريمة لباني
1 ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. يقطع اللحم إلى مكعبات.
2. يحمر اللحم من كل الجوانب في قدر مع القليل من السمن، تحمر حتى يكتسب لون ذهبي.
3. يرفع اللحم من القدر ويضاف البصل إلى نفس القدر ويحمر حتى يكتسب اللون البني.
4. يضاف الأرز للبصل ويقلب جيداً.
5. يضاف الحليب ومرقة اللحم للأرز ويقلب جيداً.
6. عندما يتشرب الرز السائل، ينقل إلى طاجن فخار أو طاجن يصلح للفرن.
7. تضاف الكريمة على وجه الأرز في الطاجن ويدخل الفرن حتى ينضج تماماً ويكتسب اللون الذهبي.

فيليه الحمل
مع الفستق والبلح



المقادير

- 1 كم فيليه حمل
- 2 ملعقة كبيرة زبدة + 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- خليط 1 حبة بيض مع 1 ملعقة كبيرة ماء (مخفوق)
- ½ كوب فستق حلبي مطحون
- 1 كوب معجون بلح طري (العجوه)
- 1 كوب فطر (منظف ومقطع شرائح)
- ½ ملعقة كبيرة كسبرة خضراء طازجة مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 380 درجة مئوية.
2. في مقلاة كبيرة يشوح الفيليه مع ملعقة من الزيت ويرش فوقه الملح والفلفل السود ثم يرفع من على النار ويترك جانباً حتى يبرد.
3. يغلف الفيليه بالدقيق ثم يدهن بخليط البيض المخفوق.
4. تدهن قطعة من البلاستك بالقليل من الزبدة المذابة ثم تفرد العجوه على قطعة البلاستك (طول قطر اللحمة) ثم تلف على قطعة الفيليه على شكل إسطوانة ثم توضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
5. تخرج من الثلاجة (البراد) وتنزع من عليها قطعة البلاستك.
6. توضع في طبق وتغطى جيداً بالفستق الحلبي المطحون وتدخل الفرن لمدة 15 دقيقة.
7. في مقلاة ساخنة توضع قطعة زبدة وتشوح بها الكسبرة الخضراء والفطر والثوم.
8. يخرج الفيليه من الفرن ويقطع شرائح ويقدم مع الفطر.

خبز خبز خبز مع حورية المطبخ

من أجدر من الطبيب من معالجة المرضى ومن أجدر من حورية المطبخ،
الشيف حورية زنون من خبز المعجنات، فما بالكم الخبز.
ها هي الآن وصفات الشيف حورية لكم خصيصاً ليصبح خبزكم صنع أيديكم
ولتضيفوا إلى مطبخكم رائحة الخبز التي بحد ذاتها تفتح الشهية للأكل.
تسلم إيديك يا حورية!

المقادير

- 400 جم دقيق
- 1 ملعقة كبيرة ونصف خميرة فورية
- ½ ملعقة ملح
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 بيضة
- 150 ملل حليب دافيء
- 100 إلى 125 ملل ماء دافيء (حسب نوع الدقيق)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة كبيرة ونصف زبد طري (تقريباً 20 جم)
- صينية كعك مستطيلة مدهونة بالزبد

الطريقة

1. نضع الدقيق، السكر والخميرة الفورية في العجانة أو على سطح العمل ونخلط.
2. نصنع حفرة في وسط الدقيق ونخلط البيضة مع الحليب الدافيء وملعقة واحدة من الزيت النباتي.
3. نسكب المزيج في الحفرة ونبدأ بجمع العجينة مع العجن ثم نضيف الملح.
4. نبدأ بإضافة الماء الدافيء تدريجياً مع العجن.
5. بعد أن تجمع العجينة وتتجانس نضيف الزبد الطري على مرحلتين أو ثلاثة مراحل مع العجن ونواصل العجن ما بين 10 إلى 15 دقيقة إلى أن نحصل على عجينة لامعة وملساء ومتجانسة.
6. نسكب ملعقة الزيت النباتي المتبقية في زبدية ونضع فيها العجينة على الوجهين (أي أسفل ووجه العجينة.)
7. تغطى بكيس بلاستيك ثم قطعة قماش ونترك إلى أن يتضاعف حجمها.
8. بعد أن تختمر العجينة تنزل بواسطة الأيدي دون عجن.
9. تشكل على شكل لولبي وذلك بلفها مرة أو مرتين حول نفسها ثم توضع في الصينية المدهونة.
10. تغطى بقطعة بلاستيك وقطعة قماش، ثم تترك لتختمر ويتضاعف حجمها لكن دون أن يتجاوز حجمها ارتفاع الصينية.
11. يسخن الفرن على 400 فهرنهايت.
12. تدخل الصينية مباشرة في الفرن.
13. تخفض درجة حرارة الفرن إلى 350 فهرنهايت وتخبز لمدة لمدة تتراوح مابين 25 إلى 30 دقيقة.
14. تخرج من الفرن وتوضع فوق رف سلكي لتبرد.





خبز التوست بالزبد

المقادير

- 500 غ جم دقيق
- ملعقة كبيرة ونصف خميرة الخبز الفورية
- ملعقة كبيرة سكر
- نصف ملعقة ملح
- 60 غ جم زبد ذائب
- 250 ملل حليب دافيء
- 100 إلى 120 تقريبا ملل ماء دافيء
- ملعقة كبيرة ينسون أو حبة البركة حسب الذوق
- صينية طويلة مستطيلة (صينية الكعك)

الطريقة

1. يوضع الدقيق والينسون أو حبة البركة مع السكر والزبد الذائب ويخلط ثم يفرك الخليط جيداً
2. تضاف خميرة الخبز الفورية ونخلط
3. نبدأ بإضافة الحليب والماء الدافئين تدريجياً مع العجن ثم نضيف الملح
4. يعجن المزيج تقريبا من 10 إلى 15 دقيقة
5. توضع العجينة في مكان دافيء مغطى بقطعة بلاستيك أو قماش ويترك ليرتاح ويختمر
6. تؤخذ العجينة وتنزل بواسطة الأيدي دون عجنها فوق طاولة العمل المرشوشة بالدقيق
7. تشكل على شكل كعكة طويلة وتوضع في صينية مدهونة بالزبد
8. تغطى ببلاستيك وتوضع في مكان دافيء لتختمر مرة ثانية ويتضاعف حجمها
9. يسخن الفرن على درجة 400 فهرنهايت ويوضع فيه وعاء من حديد فيه ماء لتوفير الرطوبة في الفرن
10. يدخل الخبز الفرن لخبز من 30 إلى 35 دقيقة
11. تخفض درجة حرارة الفرن إلى 350 فهرنهايت بعد أول 5 دقائق تقريبا حسب نوع الفرن
12. تخرج الصينية من الفرن ويوضع الخبز فوق شبك رف سلكي ليبرد

خبز بالتوت البري



المقادير

300 غرام دقيق
2 ملعقة كبيرة سكر
50 غرام زبد طري
1 ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية
120 ملل حليب دافىء
90 ملل ماء دافىء
1 ملعقة صغيرة ملح
صينية كيك طويلة مدهونة بالزبد أو الزيت النباتي

مكونات الحشوة (مربة التوت البري):

300 غرام توت بري طازج مع كمية غير محددة للتزيين
1 ملعقة كبيرة سكر (أو أكثر حسب الذوق)
2 ملعقة كبيرة عصير حبة ليمون حامض

الطريقة

طريقة عمل الخبز:

1. ينخل الدقيق ويخلط مع السكر.
2. يضاف الزبد الطري ويخلط جيداً حتى يندمج مع الدقيق.
3. تضاف خميرة الخبز الفورية وتخلط.
4. يبدأ بإضافة الحليب الدافىء مع العجن.
5. يضاف الماء الدافىء مع العجن المتواصللمدة تقريبا من 7 إلى 10 دقائق.
6. تغطى العجينة وتترك لتختمر ويتضاعف حجمها.
7. تنزل العجينة براحة اليد دون العجن وتشكل فوق طاولة العمل المرشوشة بالدقيق.
8. تفرد على شكل مستطيل (دون الإكثار من فردها كي لا تتمزق وتفقد قوامها الهش والطري في نفس الوقت.
9. تدهن بكمية مربى التوت (المصنوعة بالبيت) ثم تلف مع إضافة حبات التوت البري الطازج المتبقي وتوضع في الصينية المدهونة.
10. تغطى وتترك لتختمر وتتضاعف حجمها (مرة ثانية).
11. يسخن الفرن 200 درجة مئوية وتدخل صينية الخبز مباشرة ثم تخفق درجة حرارة الفرن إلى 180 درجة مئوية لتخبز من 30 إلى 35 دقيقة حسب نوع الفرن.
12. تخرج من الفرن وتوضع مباشرة على رف سلكي لتبرد ثم تقدم.

طريقة عمل مربى التوت البري البيتي:

1. يوضع التوت البري الطازج في كاسرول (قدر صغير) على النار مع كمية السكر وعصير الليمون الحامض إلى أن يحصل على خليط كثيف نوعاً ما مثل المربى وتترك لتبرد قبل إستعمالها.

خبز بزبدة الفول السوداني

المقادير

- 440 غرام دقيق
- 200 غرام زبدة الفول السوداني الكريمي
- 2 بيضة
- 1 ملعقة كبيرة سكر ناعم
- 1 ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية
- 2 ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- 1 ملعقة صغيرة ملح (أو أكثر حسب الذوق)
- 200 ملل حليب دافيء
- 60 ملل ماء دافيء
- صينية مرشوشة بالدقيق أو مغطاة بورق الخبز

الطريقة

1. ينخل الدقيق والسكر وتضاف إليهما زبدة الفول السوداني ويبسس الخليط.
2. يضاف البيكينج باودر وخميرة الخبز الفورية ويخلط الكل جيداً.
3. يخفق البيض بشوكة مع الحليب ويضاف مع العجين.
4. يضاف الملح والماء الدافيء تدريجياً مع العجن.
5. تعجن من 8 إلى 10 دقائق ثم تقسم وتشكل بأحجام مختلفة حسب الذوق (كرات، ورد أو ضفائر إلخ).
6. تغطى وتترك لتختمر إلى أن يتضاعف حجمها.
7. يسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية ثم تدخل لتخبز ما بين 30 إلى 35 دقيقة (أقل أو أكثر حسب نوع الفرن وحجم حبات الخبز).
8. تخرج وتوضع على رف سلكي لتبرد.

إقتراحات:

1. يمكن إستعمال زبدة الفول السوداني التي بها حبات فول سوداني.
2. يمكن تشكيل الخبز على طاولة العمل المرشوشة بالفول السوداني المحمص والمطحون.
3. يمكن دهن الخبز ببياض أو صفار البيض المخفوق مع القليل من الحليب وحبيبات القهوة الفورية ثم رشه بنوع من المكسرات المحمصة والمطحونة أو السمسم.

ضفيره بخمس نكهات

المقادير

- 500 غرام دقيق أبيض
- 2 ملعقة كبيرة زبد طري
- 1½ ملعقة كبيرة خميرة خبز فورية
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- من 300 إلى 350 ملل ماء دافىء حسب نوع الدقيق

المنكهات:

- ريحان طازج منقوع في القليل من زيت الزيتون وملح
- 50 غرام زيتون أخضر مقطع قطع صغيرة
- 50 غرام طماطم جافة ومنقوعة في الزيت (مقطعة قطع صغيرة)
- 50 غرام جبنة شيدر برتقالي مع ملعقة كبيرة من جبن البارمزان أو الإمنتال
- 2 ملعقة كبيرة بذور الكتان

الطريقة

1. يخلط الدقيق، السكر، الحليب البودرة والزبد ويفرك الخليط جيداً ثم تضاف خميرة الخبز الفورية والماء تدريجيًا مع إستمرار العجن.
2. يضاف الملح والماء المتبقي وتعجن تقريباً 10 دقائق.
3. تترك العجينة لتختمر ويتضاعف حجمها ثم تنزل براحة اليد دون العجن ثم تقسم إلى خمسة قطع أو كرات.
4. تحشى كل قطعة بنكهة مختلفة وتلف ثم تشكل على شكل لولب أو شرائط لكي تشكل ضفيرة بخمسة فروع وكل فرع بنكهة مختلفة.
5. تشكل الضفيرة وتوضع في صينية مرشوشة بالدقيق ثم تغطى بقطعة بلاستيك ثم منشفة وتترك لتختمر مرة ثانية.
6. يسخن الفرن على 200 درجة مئوية ويخبز الخبز ما بين 30 إلى35 دقيقة. يمكن خفض درجة الفرن إلى 180 درجة مئوية ومواصلة الخبز. يخرج الخبز من الفرن ويوضع على رف سلكي ليبرد.





المقادير

- 400 غرام بطاطس مسلوقة ومهروسة
- 500 غرام دقيق
- 90 غرام زبد طري
- 30 غرام سكر
- 2 بيضة مخفوقة
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز فورية
- 1 ملعقة كبيرة ملح

الطريقة

1. ينخل الدقيق ثم يضاف إليه السكر والبطاطس المسلوقة ويخلط جيداً في العجانة.
2. تضاف الخميرة والبيض المخفوق بالشوكة والملح مع العجن.
3. يضاف الزبد تدريجياً مع العجن تقريباً من 7 إلى 10 دقائق.
4. تغطى العجينة وتترك لترتاح ويتضاعف حجمها.
5. تنزل براحة اليد دون العجن وتقسم إلى أجزاء وتشكل حسب الذوق.
6. توضع في صينية مدهونة ومرشوشة بالقليل من الدقيق.
7. تغطى وتترك حتى ترتاح وتختمر.
8. يسخن الفرن على 180 درجة مئوية ثم يخبز الخبز ما بين 20 إلى 25 دقيقة أو حسب نوع الفرن وحجم الخبز.
9. يخرج من الفرن ويوضع فوق رف سلكي حتى يبرد.

النصائح

1. ينصح بتقطيع الزبد الطري إلى قطع صغيرة لتسهيل تجانسها مع باقي المكونات.
2. تسلق البطاطس بقشرها وذلك للحفاظ على قيمتها الغذائية.
3. يمكن دهن الخبز بخليط من الحليب البودرة المذاب بالقليل من الماء والكريمة الطازجة ثم خبزه للحصول على لون ذهبي جميل.



خبز أبيض
بحبة البركة

المقادير

- 500 غرام دقيق أبيض
- 350 ملل ماء دافئ
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1½ ملعقة كبيرة خميرة خبز فورية
- 2 ملعقة كبيرة حبة البركة
- 1 ملعقة كبيرة شومر مطحون خشن
- كمية من الدقيق لتشكيل الخبز بعد تخميره
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- القليل من الماء المملح لدهن وجه الخبز

الطريقة

1. ينخل الدقيق ثم يوضع في العجانة ثم يضاف السكر وحبة البركة والشومر ويخلط جيداً.
2. تضاف خميرة الخبز الفورية ثم الماء تدريجياً مع العجن ثم يضاف الملح والماء المتبقي مع مواصلة العجن لمدة 10 دقائق.
3. تغطى العجينة بمنشفة مبللة وتترك لتختمر إلى أن يتضاعف حجمها.
4. تنزل باليد دون العجن ثم تشكل على شكل رغيف كبير على طاولة عمل مرشوشة بالدقيق ثم توضع في صينية مرشوشة بدقيق القمح أو السميد.
5. تغطى بقطعة بلاستيك ومنشفة وتترك حتى تختمر.
6. يسخن الفرن على 200 درجة مئوية.
7. بعد أن يختمر الخبز تعمل في سطحه بعض الفتحات بواسطة سكين حاد أو شفرة موسشم يرش بالماء المملح.
8. يدخل الفرن ال10 دقائق الأولى ثم تخفض درجة الحرارة إلى 180 درجة مئوية لمواصلة خبزه من 15 إلى 20 دقيقة أخرى مع رش الفرن بالماء من حين لآخر.

خبز بالشمندر

المقادير

- 450 غرام دقيق أبيض
- 30 غرام نخالة
- 60 غرام دهن نباتي
- 2 ملعقة كبيرة حليب بودرة
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية
- 4 ملعقة كبيرة شمندر مسلوق ومهروس أو مفروم ناعم جداً
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ما بين 325 إلى 350 ملل ماء دافئ حسب نوع الدقيق
- 2 ملعقة كبيرة سكر بني

الطريقة

1. يخلط الدقيق، النخالة، الحليب البودرة، السكر والدهن النباتي.
2. يبسس المزيج جيداً ثم يضاف البيكنج بودر، خميرة الخبز الفورية ويخلط ثم نبدأ بإضافة الماء الدافئ ثم الملح مع العجن.
3. يضاف الماء تدريجيا وتعجن تقريباً من 7 إلى 8 دقائق إلى أن يحصل على عجينة طرية وبملمس ناعم.
4. عندها يضاف الشمندر ويواصل العجن تقريباً من 3 إلى 4 دقائق ثم يشكل حسب الذوق من كرات أو ضفائر... الخ.
5. يغطى بمنشفة أو قطعة بلاستيك ويترك ليختمر ثم يدخل الفرن المسخن على 200 درجة مئوية ليخبز تقريباً من 25 إلى 30 دقيقة أو حسب الفرن.
6. يخرج ويوضع على رف سلكي حتى يبرد.

النصائح:

1. ينصح بإضافة الشمندر المفروم وليس المهروس إلى العجينة في آخر مرحلة من العجن لكي تحصل على حبيبات الشمندر في العجينة.
2. تضاف كمية من السكر البني لإبراز نكهة الشمندر في الخبز.
3. يفضل إستعمال الدهن النباتي في هذه الوصفة لأنه يعطي الخبز قرمشة وطراوة في نفس الوقت.

خبز الروشيه

المقادير

50 غ جم زبد مذاب
300 غ جم إلى 330 غ جم دقيق
2 بيضة
ملعقة صغيرة سكر
150 ملل حليب دافئ أو ماء دافئ
2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر (خميرة الحلويات)
نصف ملعقة صغيرة بيكاربونات الصودا
ملعقة صغيرة ملح او حسب الذوق
ملعقة كبيرة بقدونس طازج أو جاف
100 غ جم جبنةجبن امنتال أو شيدر
فصين ثوم مفرومين ناعم
ربع ملعقة صغيرة ثوم بودرة (مطحون)
صينية كبيرة مغطاة بورق شمع أو مرشوشة بالدقيق
نصف ملعقة صغيرة فلفل حار (إختياري)

الطريقة

1. يخلط الدقيق، السكر، البيكنج باودر، بيكاربونات الصودا، الزبد ونخلط جيدا، تضاف باقي المكونات (الأجبان والأعشاب، الملح والثوم وكمية من البارميزان)
2. يخلط الحليب مع البيض ويضاف مع جمع العجينة دون الإكثار، كي تحافظ على هشاشتها.
3. تشكل بواسطة ملعقة او اليد برفق ثم نضع كرات من العجينة بطريقة عشوائية فوق الصينية وذلك للحصول على خبز بأشكال مثل الصخور.
4. تدهن بقليل من صفار البيض، ترش بحبات البركة او البافو وقليل من ملح البحر لمن يرغب والبارميزان.
5. تدخل الفرن المسخن 375 إلى 400 فهرنهايت لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 35 دقيقة.
6. تخرج من الفرن توضع فوق رف سلكي لتبرد.



خبز الباجيت
بالأعشاب الجافة والزيتون

المقادير

350 غ جم دقيق
300 غ جم سميد ناعم (سميد فرخة)
ماء دافئ (350 ملل إلى 370 ملل حسب نوع الدقيق)
1 ملعقة كبيرة ونصف ملعقة خميرة الخبز او ملعقتان
1 ملعقة كبيرة ملح
1 ملعقة كبيرة سكر
3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة شومر مطحون
½ ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
1 ملعقة صغيرة ثوم بودرة أو طازج مفروم
200 غ جم زيتون بدون نواة مقطع شرائح

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات الجافة وتوضع في العجانة ويضاف إليها زيت الزيتون وتفرك جيداً ثم نضيف الخميرة ونبدأ بإضافة الماء الدافئ تدريجيا مع العجن ثم نضيف الملح ونعجن لمدة 15 دقيقة، بعدها نضيف الزيتون المقطع ونخلط أو نعجن دقيقتين أو أقل.
2. تشكل العجينة على شكل باجيت وتوضع في صواني مدهونة وتترك لتختمر إلى أن يتضاعف حجمها.
3. بواسطة سكين حاد نعمل شقوق في سطح الباجيت وينخل عليها قليل من الدقيق (اختياري) ثم توضع في الفرن الساخن لتخبز لمدة ما بين 20 إلى 25 دقيقة على درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت.
4. ويمكن رش الفرن أو الصينية نفسها بالماء لتوفير نوع من البخار للخبز.
5. يخرج الخبز ويوضع فوق رف سلكي ليبرد.

fatafeat
Academy
خطوة خطوة

تقطيع ضلع الحمل وشيه

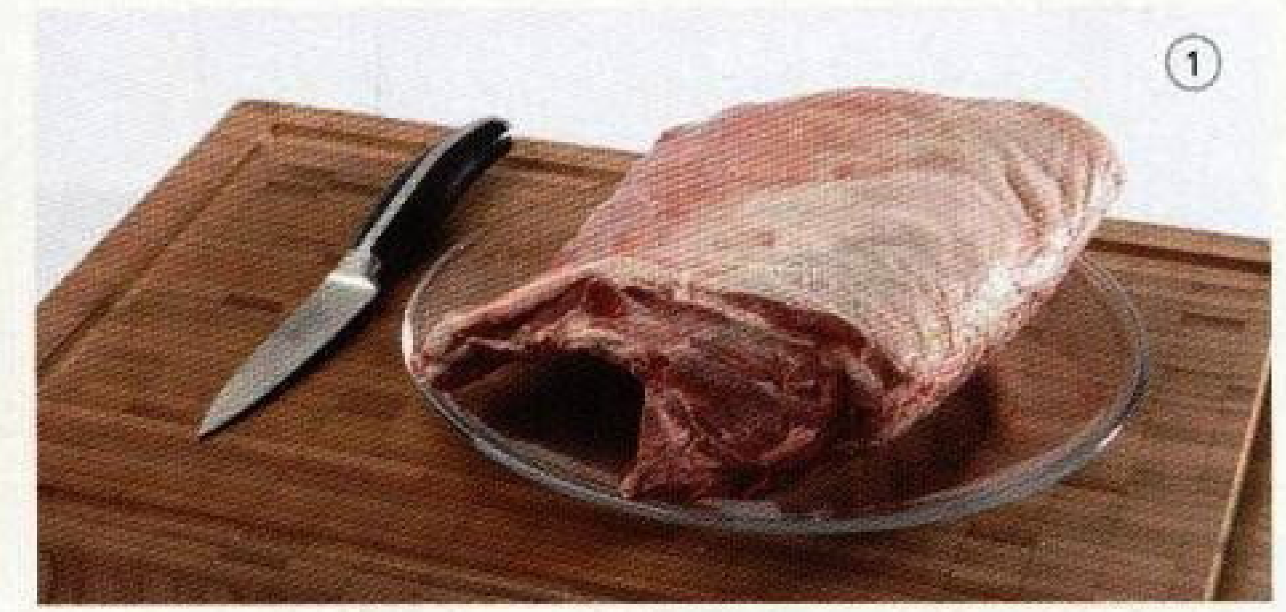


تقطيع ضلع الحمل وشيه

(1) 1 ضلع حمل مشذب ومقطع على الطريقة الفرنسية (2) 1 ملعقة كبيرة من خردل الديجون (3) 2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج المقطع

(4) 1 ملعقة صغيرة من الملح (5) 2 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم (6) 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون (7) 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

(8) 1 ملعقة صغيرة من الملح (9) ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (10) 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون (11) ½ كوب من البقسماط الطازج



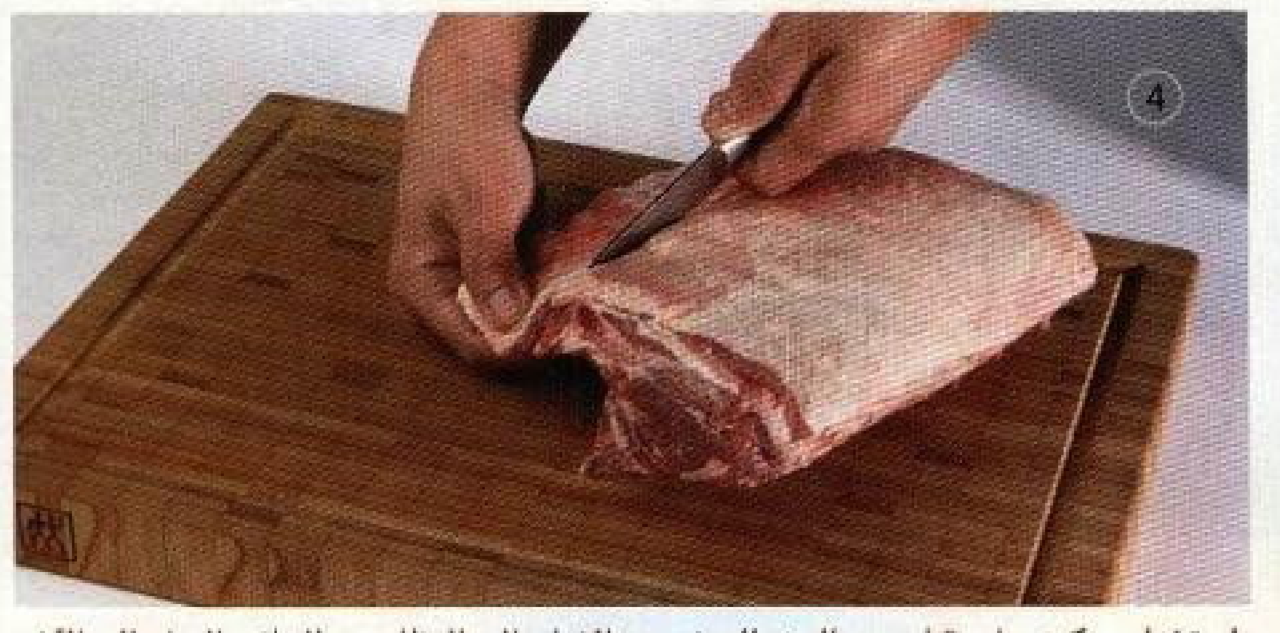
في الصورة: 1 ضلع حمل – سكين حاد – لوح تقطيع



يوضع ضلع الحمل واقفًا على أحد طرفيه بحيث يمكن رؤية الموزات



يشق جانب الدهن من الحافة بحوالي بوصة ونصف من الموزات بحيث يستخدم كخط إرشادي للتقطيع



باستخدام سكين حاد يقطع عبر الجزء الدهني من الضلع إلى العظام من الجانب المعلم إلى الآخر

5



يوضع السكين في المكان المقطوع مرة أخرى ويمسك بشكل عمودي ويقطع به في أماكن متعددة إلى أن يصل إلى الجانب الآخر بحيث يصبح الموقع العكسي معلمًا

6





يقلب الضلع بحيث يكون جانب العظام إلى أعلى، ومن شأن العلامات التي تم عملها بالسكين من الجانب الآخر أن تبدو واضحة

7

بداية بالأطراف الرفيعة لعظام الضلع يتم القطع إلى أسفل عبر العظمة وحتى الوصول إلى العلامة المعمولة من قبل، ثم يقطع عبر الضلع التالي وإلى أعلى حتى نهاية عظمة الضلع، ويستمر في فعل هذا إلى أن يتم تقطيع اللحم حول العظام كلها

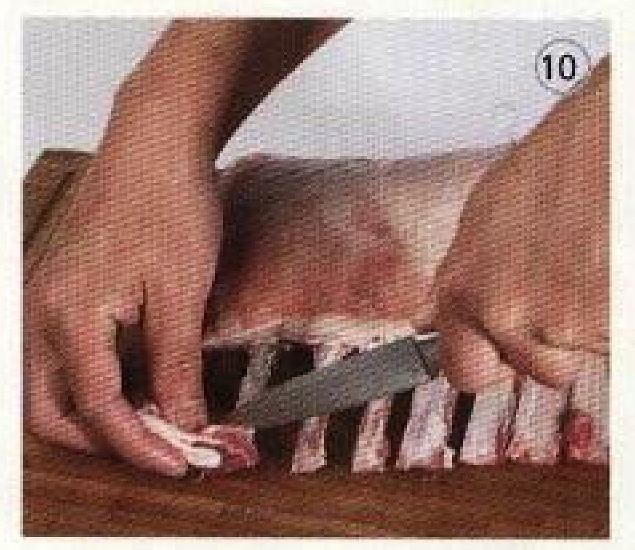
8

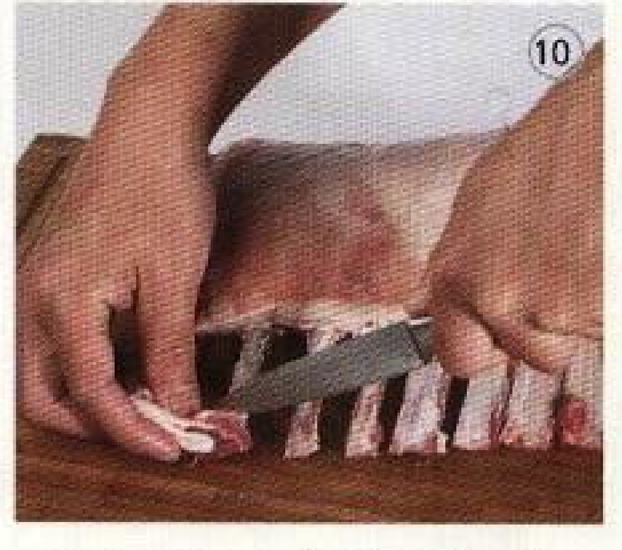
يقلب ضلع الحمل مرة أخرى بحيث يصبح الجانب الدهني إلى أعلى،

9

ثم يجذب الدهن واللحم بعيدًا عن العظام

10







يستخدم السكين لقطع أي لحم ملتصق بالعظام

11



يكشط أي لحم متبق على العظام المكشوفة

12

وهكذا يتم تقطيع ضلع الحمل على الطريقة الفرنسية

13



في وعاء كبير الحجم يخلط البقسماط

14

مع الثوم

15





وإكليل الجبل

16



وملعقة صغيرة من الملح

17

و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

18



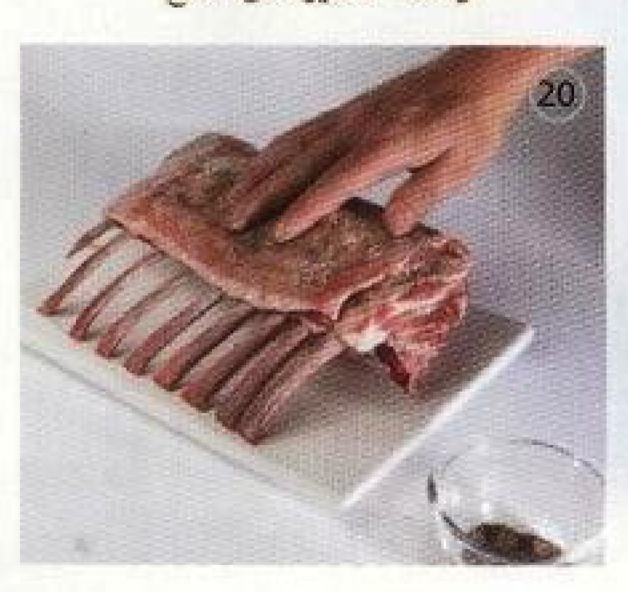
تقلب 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع الخليط من أجل ترطيبه، ثم يوضع الخليط جانبًا.

19



يتبل ضلع الحمل بالملح والفلفل الأسود

20



من جميع الجوانب

21

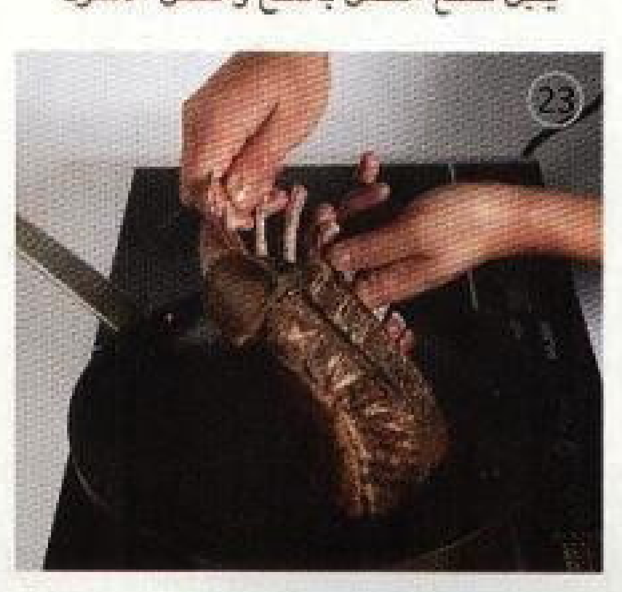
تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة ثقيلة كبيرة الحجم صالحة لدخول الفرن على نار عالية الحرارة.

22



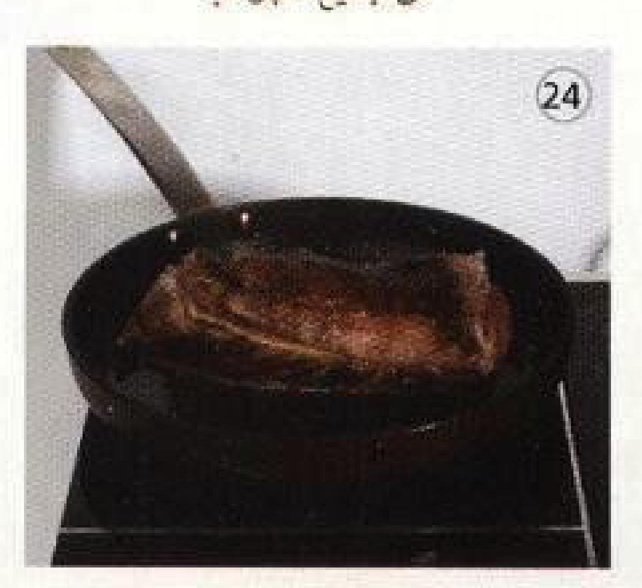
يسفع ضلع الحمل لمدة من دقيقة إلى دقيقتين

23



على جميع الجوانب

24

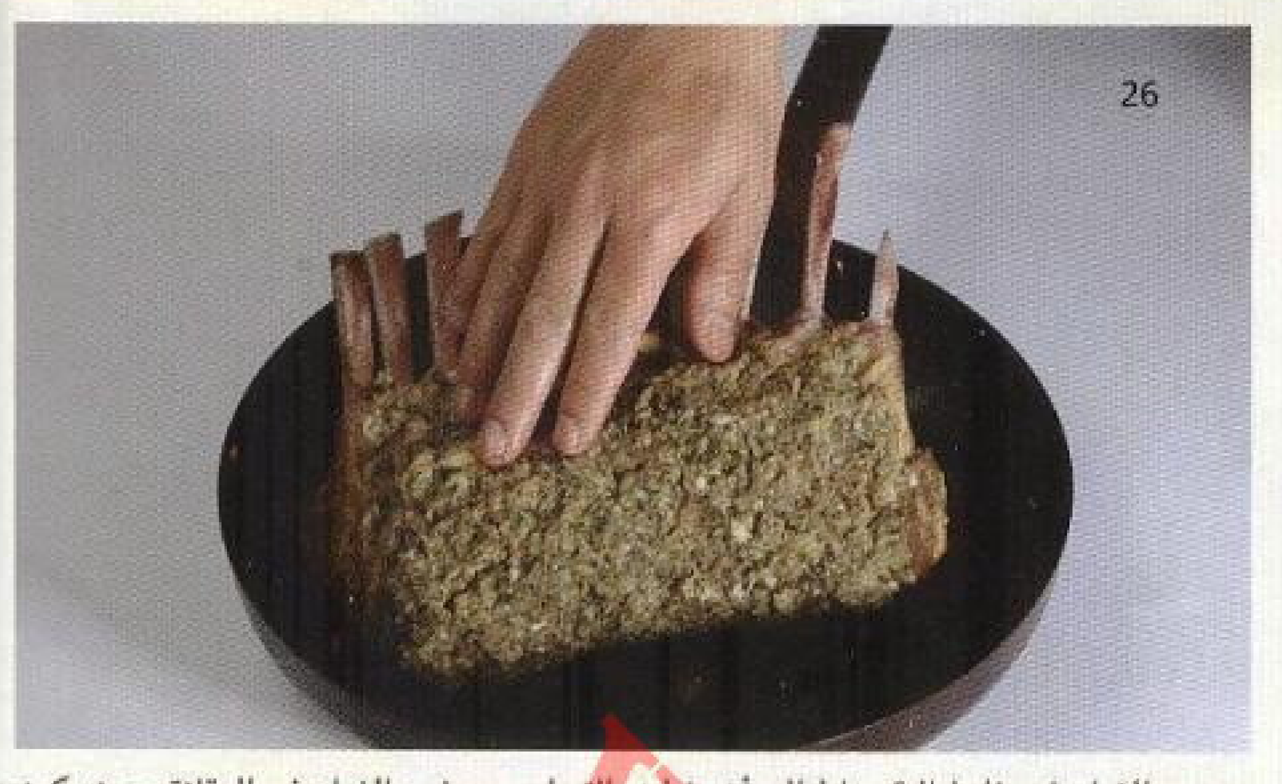


يوضع الضلع جانبًا لدقائق قليلة

تقطيع ضلع الحمل وشيه



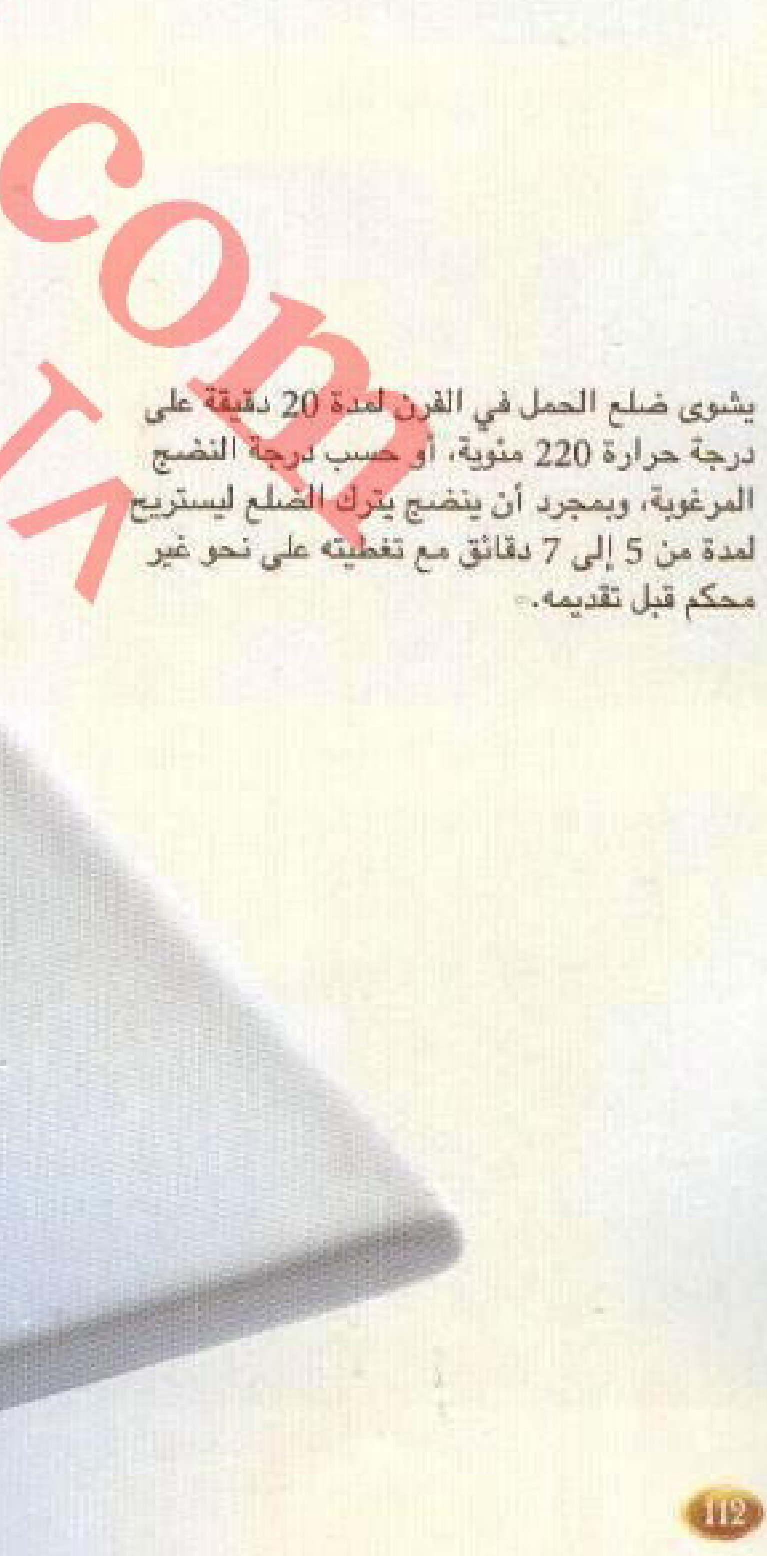
يدهن الضلع بالخردل



يدحرج الضلع في خليط البقسماط إلى أن يغطيه بالتساوي ويوضع الضلع في المقلاة بحيث يكون جانب العظام إلى أسفل



تغطى أطراف العظام بورق الألومينيوم للحيلولة دون تفحمها



يشوى ضلع الحمل في الفرن لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة 220 مئوية، أو حسب درجة النضج المرغوبة، وبمجرد أن ينضج يترك الضلع ليستريح لمدة من 5 إلى 7 دقائق مع تغطيته على نحو غير محكم قبل تقديمه.